杜克大学中国新生信息手册

Handbook for New Chinese Students & Scholars at Duke University

DCSSA

杜克大学中国学生学者联合会

Duke University Chinese Students & Scholars Association

2021. 06

版权说明

杜克大学中国学生学者联合会（Duke Chinese Students and Scholars Association，简称 DCSSA）具有对本手册的完全著作权。未经 DCSSA 时任主席的书面授权，不得对手册进行复制、修改、发行、出租和改编等损害作者著作权的行为。对于侵犯版权的行为，DCSSA 将会追究其法律责任。

COPYRIGHT

This handbook and everything contained within are copyrighted by the Duke University Chinese Students and Scholars Association, abbreviated as DCSSA. Copying, revising, publishing, lending, or changing this material without written permission from the president of DCSSA is a violation of the copyright of this handbook. DCSSA holds the right to pursue legal action if such actions are taken in violation of this copyright.

免责声明

本手册由杜克大学中国学生学者联合会编写和更新。我们尽最大努力保证其中信息的准确，但杜克大学中国学生学者联合会和本手册的编写人员对手册中的内容错误及疏漏不负任何法律责任。

DISCLAIMER

This handbook is written and updated by DCSSA. DCSSA and the handbook's authors have done the utmost to ensure the information contained within this handbook is factual and correct, but DCSSA and the handbook's authors are not legally responsible for incorrect or missing information or use of such information.

编写人员名单

（按姓氏拼音排序）

2021 年 6 月第十四版：韩佳烨、杨添、谢承熙、李硕林、薛宁怡、李地

2020 年 6 月第十三版：胡逸豪、卫姗然、叶佳鑫、周悦、杨小荷

2018 年 6 月第十二版：樊榕、冯子涵、何林宸、蒋嘉、稽尹瑶、亢志伟、马继炎、王德智、卫姗然、万荟、张沥月、朱瞳

2017 年 6 月第十一版：

段晓雨、何林宸、何宇璇、李冬顺艺、刘美辰、郎小琦、林仰举、马仁泽、孙天爱、王德智、王子、张珺怡、张丽雯、张润人

2016 年 5 月第十版：

程智辉、韩愈章、李帝东、李昊昉、刘美辰、柳斯琦、林仰举、马仁泽、潘增辉、王德智、许盛婕、杨雨南、张珺怡、张润人、赵崧惠

2015 年 5 月第九版：

韩愈章、韩韶奕、黄尚儒、李康南、李勇、潘增辉、吴昊、张珺怡、种孟阳

2014 年 6 月第八版：

丁一、郭方健、黄尚儒、韩愈章、田兆榕、王君、王菁菁、徐驰、张珺怡

2013 年 6 月第七版：

韩愈章、李蕾、柳斯琦、王战、颜俊、杨光、袁力丰、张珺怡、张昆罡、郑书敏

2012 年 8 月第六版：杨光、黄洁、贝晓姝

2010 年 8 月第四版：姚佳、李韬敦、武攀、胡曼曼、朱锴

2008 年 8 月第二版：卞薇宁、王维娜、孙晓晶、汤骏遥

2007 年 8 月第一版：卞薇宁、简伟巍、李全林、李治中、肖尧



Duke Chapel – 黄洁



West Campus – 韩佳烨

目 录

1 DCSSA 欢迎你！ 8

2 入学之前 9

2.1 写在前面 9

2.2 回应 offer 9

2.3 寄送成绩单 9

2.4 缴纳学费 9

2.5 激活 NetID 与学校网络服务 11

2.5.1 NetID 的激活与用途 11

2.5.2 学校邮箱 11

2.5.3 DukeHub（ACES）学生信息管理系统 12

2.5.4 OIT 部门 13

2.6 疫苗与体检 14

2.6.1 官方疫苗注射要求详解 14

2.6.2 出国体检: 17

2.6.3 在线提交免疫记录（Student Health Gateway） 18

2.7 签证申请 21

2.8 机票购买 21

2.9 行前准备 22

2.9.1 推荐携带的物品 22

2.9.2 禁止携带的物品 23

2.9.3 不推荐携带的物品 23

2.9.4 可选物品 23

2.9 接机服务 24

3 到达杜克: 第一周生存指南 24

3.1 需要参加的 orientation 25

3.1.1 学院 Orientation 25

3.1.2 International House （ihouse） Orientation 25

3.1.3 DCSSA Orientation 25

3.1.4 办理校园卡 26

3.1.5 办理 SSN/ITIN 26

3.1.6 管理你的 Duke Hub （ACES）帐户 27

3.1.7 办理 Payroll Deduction 27

3.2 学习方面的事务 27

3.2.1 英语考试 27

3.2.2 选课 28

3.2.3 RCR （Responsible Conduct of Research） 28

3.2.4 学术规范 28

3.3 办理其他手续 28

3.3.1 善用 International House 28

3.3.2 用公共电脑上网 29

3.3.3 办理电话卡 29

3.3.4 办理电 31

3.3.5 办理网络和电视 31

3.3.6 使用邮政服务 31

3.3.7 校内就餐 32

3.3.8 公交卡（GO PASS） 32

4 生活升级:第一年可能要做的 N 件事 33

4.1 私家车选购与维护 33

4.1.1 买车之前 33

4.1.2 哪里买车 33

4.1.3 做"研究" 34

4.1.4 看车和试驾 35

4.1.5 砍价和交易 36

4.1.6 驾照、保险和注册 36

4.1.7 修理 38

4.1.8 买新车 38

4.2 校外租房 39

4.2.1 选房 39

4.2.2 与出租人的承诺——租约 40

4.2.3 与其他租屋人之间的承诺 41

4.2.4 关于转租（sublease） 41

4.2.5 家具 42

4.2.6 选购床垫 43

4.2.7 搬家 43

4.3 交税 43

4.3.1 报税步骤 43

4.3.2 申请免税 44

4.4 买电脑 45
4.5 理财篇 45
4.5.1 银行 （banking） 46
4.5.2 信用卡 （credit card） 47
4.5.3 投资理财 49
5 生活百科: 校内外分类资源 51
5.1 校内资源篇 51
5.1.1 学术资源 51
5.1.2 咨询服务 55
5.1.3 健康医疗保险 56
5.1.4 学生组织 57
5.1.5 学校机构 58
5.2 饮食篇 59
5.2.1 买菜做饭 59
5.2.2 吃快餐 62
5.2.3 下饭馆 63
5.3 购物篇 68
5.3.1 日用百货 68
5.3.2 逛街血拼 70
5.4 娱乐篇 73
5.4.1 体育活动 73
5.4.2 文艺生活 77
5.4.3 亲近自然 78

5.4.4 驴行天下 79

5.5 社交与交友 80

5.6 校园社团 80

5.7 教会 82

6 学者访问 82

6.1 杜克大学访问学者保险 Q&A 82

附录 赞助商名册

1 DCSSA 欢迎你！

各位新老朋友，

我们谨代表杜克大学中国学生学者联合会（DCSSA， Duke Chinese Students & Scholars Association）欢迎你来到杜克大学！作为世界一流的综合性大学，杜克大学拥有文理、医学、企管、法学、工程、环境、护理、神学等知名学院，是学术和文化交流的理想殿堂。杜克大学所在的北卡罗来纳州，由于自然环境优美、教育资源雄厚、物价房价低廉，多次被评为美国最宜居州。在这里，有着以杜克大学、北卡大学教堂山分校、北卡州立大学等高等研究学府为依托的北卡三角工业园区，聚集着众多人才和高科技企业。

杜克大学的中国学生、学者、家属共有约 2000 人。我们杜克大学学生学者联合会是这个团体的服务者。我们致力于让新来的朋友尽快熟悉环境、为大家提供更加丰富的娱乐活动、以及组织更加全面有效的职业规划活动。新生工作一向是我们服务的重点，今年由于疫情原因，开学工作较往年会有变动，具体重要讯息都会通过公众微信号 DukeCSSA 发布并在新生群扩散，敬请大家关注。

最后，我们代表 DCSSA 再次欢迎你。 希望我们的努力可以让初到杜克的朋友们尽快适应这个新的环境。 我们的官方网站、邮箱、邮件列表如下，在这些地方你将能找到很多实用的信息，如果需要其他帮助，请与执委会联系，我们将竭诚帮助你。

DCSSA 微信公众号 ：DukeCSSA

杜克蓝魔微信公众号（校友公众号）：DukeBlueDevil

新闻&邮件列表、二手交易平台：https://lists.duke.edu/sympa/subscribe/china

祝大家在杜克学习、工作、生活愉快。

杜克大学中国学生学者联合会主席： 韩佳烨、杨添

2021 年 5 月

2 入学之前

2.1 写在前面

首先，欢迎大家来到杜克这个大家庭！已经接受 offer 的你是不是很期待即将到来的新生活呢? 可是伴随着全新生活环境而来的，除了兴奋，也可能是对未来的茫然和疑问。现在，大家更关心的也许是如何在抵达杜克前做好完善的准备，如何尽快适应异国他乡的生活等等。这一章将会针对 2020 年新生普遍关心的问题加以说明，如果有的问题已经在后续章节有所涉及，篇幅所限，我们会指出相应的章节，希望你能按图索骥，尽快做好相应的准备。

另外，由于今年情况特殊，本文中的所有时间截止点可能与往年有异，如有疏漏之处请大家谅解。为保证准确性，请与本系小秘和 director 保持联系，关注最新信息。

2.2 回应 offer

根据美国研究生院委员会的协议，包括杜克在内的美国几十所研究生院共同约定申请者回应 offer 的最后期限是每年的四月十五日。

杜克在这一协议的基础上对 offer 的回应做出了更为人性化的规定:申请人应在四月十五日或者收到 offer 的十五日内（**取二者中较晚的日期**）回应 offer。回应的方法就是点击 offer 邮件或文件的相应连接。

根据往年经验，有些申请者在接受 offer 之后又拒绝了，学校通常不会为难申请人。杜克大部分学院没有押金制度，因此申请人反悔 offer 也不会蒙受经济损失。当然，这样的行为不受鼓励，请同学们谨慎处理。

今年由于疫情原因，回应 offer 以及开学时间可能与往年不同，请与本系小秘和 visa office 保持紧密联系，确认具体时间。

2.3 寄送成绩单

同学们可以通过 UPS、DHL 等快递服务寄送成绩单，如果申请到同一系所的同学互相认识的话也可以考虑合寄资料，节省开销。

2.4 缴纳学费

关于缴纳学费，master 需要根据实际情况（有奖学金与否）缴纳学费，而 PhD 一般会从奖学金里面自动扣除学费。关于缴纳学费的方式，学校不接收用信用卡或者储蓄卡缴纳学费；学校推荐使用 e-check 相对快速的方法缴纳学费（e-check）；此外，如果需要个人当面支付学费，可以到 University Cashiering Office 进行交付（地址：Smith Warehouse Bay 8, Room B-103, 114 South Buchanan Boulevard, Durham, NC 27701）。

支票支付的话，需要邮寄到以下地址：Duke University Cashiering Office, Box 90759, Durham, NC 27708 。为确保支付的顺利，支票金额必须以美金为单位，也请保留一份支付的复印件。学校一旦收到支票会存入你的账户。

对于绝大多数在国内的同学，如果无法让美国的银行或者国内银行在美分行进行支票支付的话可以选择‘银行电汇‘（Bank Wire）进行支付学费，通过点击在 DukeHub 中 Bursar 标签中的‘West Union’这一图标选项提交支付。如果没有使用 West Union 服务，则可以在 DukeHub 中打印一份学费帐单复印件以便让银行帮忙完成学费支付。由于电汇需要几天时间，请提前联系银行进行电汇。

今年（2020）开始，DCSSA 将与 Geoswift（汇元通）合作，Geoswift 会为杜克学生提供人民币付款选项，不会占用美元外汇额度。Geoswift 是银联国际 UnionPay 和西联汇款 WesternUnion 的官方合作伙伴，缴费安全有效。具体参见尾页赞助商信息。

缴纳学费的截止日期一般是开学前一天，如果迟交学费将交付不多于上一个支付账单的 1.25%的逾期款。

2.5 激活 NetID 与学校网络服务

2.5.1 NetID 的激活与用途

在未来的杜克大学生活中，NetID 将在生活中的多个方面发挥重要作用。比如说，它将被用作我们电子邮箱的登录名、DukeHub 系统、图书馆等各类学校系统登录的用户名、以及校内打印机的用户名等等。

2.5.2 学校邮箱

杜克邮箱在大家未来的学习生活中将成为必不可少的联系工具。默认的信箱名为"NetID"@duke.edu。此外为方便起见，信箱还会设置一个别名（名.姓@duke.edu），与用默认名访问的效果相同。

除了日常收发邮件之外，你还可以通过加入邮件列表（mailing list）的方式订阅一些组织机构的邮件信息，以便获得最新的资讯。Mailing list 是一种在固定用户群（称为订阅者）中共享邮件的网络服务。用户在加入某个 mailing list 之后，一方面可以接收到所有用户的邮件，另一方面能够把自己的邮件群发给所有用户，是一种强有力的宣传工具。我们在此为新同学推荐两个广受欢迎的学校 mailing list，同学们可以用来发布和接收二手货广告、谋职信息等等。

China list：这是由 DCSSA 管理的、面向杜克华人的 mailing list，所有订阅者都可以向整个 list 的订阅者发邮件，很适合新同学在华人群体中购买二手家具、汽车等等。

订阅网页:https://lists.duke.edu/sympa/subscribe/china

取消订阅页:https://lists.duke.edu/sympa/sigrequest/china

intlhouse list：这是由学校国际学生服务机构 International House 管理的 mailing list，方便在国际学生中发布和获取信息。

订阅网页:https://lists.duke.edu/sympa/subscribe/intlhouse

取消订阅网页:https://lists.duke.edu/sympa/sigrequest/intlhouse

一般来说，intlhouse list 含有大量房屋、车辆、物品买卖的信息。China List 包含与 intlhouse list 类似的内容，但主要针对华人群体。这些信息初来时很有用，但

是有时信息过多过杂是缺点。

除了这两个二手信息交易平台，杜克还有各种各样学生团体主办的 mailing list，用以向各自的会员发布活动通知、分享资源等。

DCSSA 自己的 mailing list 就叫 DCSSA list。DCSSA list 用于 DCSSSA 向所有订阅者发布 DCSSA 新闻通知，比如活动、福利信息等等。DCSSA list 并不会发送任何个人广告信息哦，如有个人求购、买卖家具、车辆等信息请发至 China list。
订阅网页: https://lists.duke.edu/sympa/subscribe/dcssa
取消订阅网页: https://lists.duke.edu/sympa/sigrequest/dcssa
DCSSA 通过它向广大杜克华人宣传活动、分享资源、发布求职信息等 。欢迎大家关注！

✻ 另外提供一些杜克邮箱的使用小技巧

- 更改个人签名: 页面右上角 Option -> See all options -> Settings -> Mail。
- 更改语言与时区: 页面右上角 Option -> See all options -> Settings -> Regional。
- 查找校内人员信息: 页面右上角 Find Someone 或点击旁边的通讯录。
- 在线预约校内房间（开会或活动）：页面左下角 Calendar -> New 或者点击一个日期 -> Scheduling Assistant -> Add a room -> 搜索你需要的房间并点击确认 -> 在 Scheduling Assistant 视图下查看当前该房间的空闲时间与占用情况 -> Select Attendees -> 添加参加者-> 确定后完成预约。
- 设定外出自动回复: 页面右上角 Option -> See all options -> Tell people you are on vacation。

信箱重名问题: 特殊情况下，信箱的别名（名.姓@duke.edu） 可能会因为与其他信箱重名而需要更改，更改方法请参考信箱别名说明页面（https://knowledge.oit.duke.edu/?p=970） 。

2.5.3 DukeHub（ACES）学生信息管理系统

DukeHub（https://dukehub.duke.edu/）学生信息管理系统具备选课、成绩查询、

学费与奖学金确认等多种信息，是一套非常实用的网上系统。进入网站后，可以在左侧 Public Access 中查看可选课表和时间表，若要查看个人页面，需要在右侧 SignOn Links 中选择相应项（Student Home/Staff Home 对应学生、学者）。点击进入个人页面后，可查看以下信息:

Home： 总览课程表、考试时间表、Advisors。

Registration： 主要用于查看课程以及选课。选课时可以在 class search 页面中按照学期和开课院系、科目的字母顺序选择合适的课程加入 bookbag 中，然后在 bookbag 页面中按照课程要求进行选课。同时也可以查询一些例如先修课程、课本等等方面的信息。值得注意的是，杜克大学选课系统除了保留座位的情况下采取的是在选课开放之后先到先得制，同时部分课程需要联系授课教师取得 Permission Number 才能选择，因此请大家格外留心选课开始时间与课程情况。

Academics： 主要用于查询过去的各学期上课情况以及各科成绩。成绩会以等级制给出，如果需要换算成 GPA 数值但系统没有给出的话可以参照本科、研究生 的 GPA 等级对应页面（http://registrar.duke.edu/student-records/how-calculate-gpa）。同时也提供例如导师信息、英语考试信息等资讯。

Financial Aid： 主要用于查看并接受奖学金。

Bursar： 主要用于查看学费等各项费用的情况。结余后的正值是需要交给学校的钱数，负值则是学校将返还给学生的钱数。

Planning： DukeHub 新功能，用于对自己的学业（选课、选修、辅修、双学位规划等）进行计划的工具。请注意只是规划。具体选课等请使用 registration.

Forms & Requests：主要用于索取成绩单、入学确认以及申请毕业等事项。

如有未尽事宜，请参见 DukeHub 的在线帮助。
（http://sissoffice.duke.edu/DukeHub/faq.html） 与相关说明
（http://sissoffice.duke.edu/DukeHub/howto.html）。

2.5.4 OIT 部门

OIT 是 duke office of information and technology 的缩写，主页

关于上文所述的邮箱，校园打印，购买折扣软件，设置 VPN 都可以在这个主页下找到链接和 instruction。

软件部分: 各大软件公司和学校都有一些合约，会为学生和老师提供折扣软件或者免费软件，例如 endnote, stata, office, adobe photoshop 等（详细列表）。你只需要提供自己的 student ID 还有 Unique ID（在 ACES 主页 aces.duke.edu 的右上角就有）以及一些基本个人信息就可以进行下载。尤其在购买了新电脑之后需要下载软件的同学， 可以去上述网址浏览一下，下载免费的正版软件。

Zoom：由于今年春季课程全部改到线上，学校 OIT 为大家提供免费专业版 zoom 的版权，可从 https://oit.duke.edu/what-we-do/applications/zoom-meetings 下载并查询安装指南。网页端需通过 netID 登录页方能获得专业版使用权限，电脑客户端登录时，需点击登录页右侧第三项 more->sign in with SSO 并用 netID 登录。详细指南请点击 https://oit.duke.edu/help/articles/kb0029318。

打印部分: 每学期学生都会收到学校分配的一个 32 刀的打印 free quota，放在你的 Duke ID 里（学生卡/一卡通，你可以用它在校园内各终端刷卡消费，其卡内余额与你交学费的 bursar account 绑定），你需下载一个虚拟打印机（上述软件列表里有，直达 https://software.duke.edu/node/77 并进行安装。当你需要使用校内打印机时，可以在打印时选择“ePrint- OIT”打印机，然后在跳出窗口内输入你 NetID，这样你就可以在学校任何一台打印机上刷 Duke ID 进行打印了，非常便捷。 当 32 刀打印的 quota 即将用完的时候（<$9）研究生及博士生还可以免费 request additional quota（$8/次），本科生也可以 request，但是每学期只能免费 request 一次。

VPN: 如果你六日在家，或者假期回国，还想在图书馆数据库下载论文，或者想打印文件但是不想带电脑去学校，这时候就需要用到 VPN 了。（大部分论文库只要输入 NetID 和密码是可以远程访问的，但是有些数据库必须要求你的 IP 地址在校

园内，同理，上述的 ePrint-OIT 打印机也要求你有校园 IP） 简单来说 VPN 就是给你虚拟一个校园 IP 地址，以方便你进行上述操作。具体操作很简单（Duke VPN 介绍见 http://oit.duke.edu/net-security/network/remote/vpn/）：打开网址 portal.duke.edu 按照提示一步一步操作即可。

2.6 疫苗与体检

2.6.1 官方疫苗注射要求详解

在疫苗接种方面，大家会从学校那边收到一份官方的免疫接种表 "Immunization Requirements Duke University Undergraduate/Graduate/Professional" https://studentaffairs.duke.edu/sites/default/files/2020-04/2020-2021%20Grad%20Student%20Immz%20form%20Final%202.26.20%20%281%29.pdf 要求于 6 月 15 日前由医师填写你的接种记录并签字，然后在线提交免疫记录（Student Health Gateway）并将表格邮寄、传真或者用电子邮件（immunizations@duke.edu） 提交给杜克学生免疫机构。由于文化差异，在医师填写时可以提醒一下表中要求的日期填写方式（MM/DD/YYYY）。注意 6 月 15 日是提交表格的最后期限，**并不代表各项免疫需要注射完全**。

免疫要求在网站有详细记述：

https://studentaffairs.duke.edu/studenthealth/immunization-compliance

2.6.1.1 需要接种的疫苗:

Diphtheria/Pertussis/Tetanus（白喉/百日咳/破伤风）：俗称百白破，要求至少三剂。这个在每个人出生之后的一两年内可能会接种几剂。同时 booster 需要在近 10 年内接种，一些学校在本科新生入学时会接种 booster（加强针），具体情况建议查阅一下自己的接种记录。**注意 booster 只能是百白破三联疫苗（Tdap），杜克大学不接受白破二联疫苗（Td） booster**。国内大部分地区没有成人 Tdap 疫苗可供接种， 可以选择到达美国之后在 duke 的 student health center 注射。价格方面，购买学校保险（SMIP）的话，所有政府推荐的必备疫苗的注射都是**免费的**。所以也不失为一个好的选择。

Tetanus/diphtheria toxoid (DT/DTaP/DTP/Td) 2 doses and a Tdap Booster REQUIRED: 3 total doses are required; one dose must be given within the past 10 years and one must be a Tdap. **Titers are NOT accepted in lieu of vaccine.**
Tdap became available in the U.S. June 2005.

DTaP/ DTP/ DT/ Td #1___/___/___, #2___/___/___, Tdap booster #3___/___/___

Measles， Mumps， Rubella（MMR， 麻疹，腮腺炎，风疹）: 俗称麻腮风，要求至少两剂，需要格外注意的是**第一剂与第二剂之前要相隔一个月时间**。一些学校在本科新生入学时会接种第一剂麻腮风疫苗，这样的话现在再接种一剂即可。如果之前没有接种的话现在要注意留出合理的间隔时间。例如，如果需要 6 月 15 日之前提交疫苗记录给学校，那么至少 5 月上旬以前要完成 MMR 第一剂的注射。

MMR (Measles, Mumps, and Rubella) 2 doses REQUIRED
(A positive MMR IgG antibody titer **is acceptable if no proof of MMR vaccination is available. (Laboratory report must be attached).**
OR list single antigen vaccines

MMR #1 ____/____/____ **MMR #2** ____/____/____	**Measles #1** ____/____/____, **Measles #2** ____/____/____, **Mumps #1** ____/____/____, **Mumps #2** ____/____/____, **Rubella #1** ____/____/___

Hepatitis B（乙肝） & Meningococcal Vaccine（流行性脑炎）: 乙肝疫苗的要求仅对 1994 年 7 月 1 日以后出生的同学有效。如果打的话**请注意间隔时间**（3 剂，第一针和第二针需要间隔 4 星期，第二针和第三针需要间隔 16 星期）；流行性脑炎是本科大一新生需要特别注意的，其他学生（例如：研究生、博士）不需要填写。如果第一针是 16 岁之前注射的，就要求额外的 booster。

Hepatitis B 3 doses REQUIRED (if born after July 1, 1994): Vaccine doses administered at less than the minimum intervals are not valid and must be repeated.

#1 ____/____/____, **#2** ____/____/____, **#3** ____/____/____

OR given as Twinrix (Hep B/Hep A Combo) **#1** ____/____/____ , **#2** ____/____/____ , **#3** ____/____/____

Meningitis (MCV4) Booster REQUIRED: (Menveo, Menactra, or Menomune):
Booster dose must be given to first-year college students if the previous dose **was given before the age of 16.** If the initial dose was given at age 16 or older, no booster dose is required.

#1___/___/___ **Booster dose** ____/____/____

Polio（脊髓灰质炎）: 仅 18 岁以下的同学需要接种，要求至少三剂。一般情况下都可以无视。

Polio 4 doses REQUIRED if under age 18: **#1** ____/____/____, **#2** ____/____/____, **#3** ____/____/____, **#4** ____/____/____

其他: 包括可选的疫苗（Varicella Vaccine（Chickenpox Illness） 水痘， Gardasil 加卫苗（9 价子宫颈癌疫苗），Cervarix（2 合 1 HPV 子宫颈癌疫苗），Bexsero（or Trumenba） 乙型脑膜炎球菌疫苗，Hepatitis A 甲肝，Yellow Fever 黄热病，Rabies 狂犬病，Ixiaro 日本脑炎疫苗，Typhoid（IM 肌注 or Oral 口服） 伤寒疫

苗，大家可以根据自己的情况来进行选择。

Recommended (not required): **Varicella Vaccine** #1 ___/___/___, #2 ___/___/___ **OR Chickenpox Illness** ___/___/___

Gardasil # 1 ___/___/___, #2 ___/___/___, #3 ___/___/___**OR Cervarix** # 1 ___/___/___, #2 ___/___/___, #3 ___/___/___

Bexsero #1 ___/___/___ , #2 ___/___/___ **OR Trumenba#** 1 ___/___/___, #2 ___/___/___, #3 ___/___/___

Travel Vaccines (not required): Hepatitis A #1 ___/___/___, #2 ___/___/___ **Yellow Fever** ___/___/___

Rabies #1 ___/___/___ , #2 ___/___/___ , #3 ___/___/___, #4 ___/___/___

Ixiaro #1 ___/___/___, #2 ___/___/___ **Typhoid (IM)** ___/___/___ **Typhoid (Oral)** ___/___/___

2.6.1.2 新冠疫苗：

根据今年学校的最新规定，每位到校上课的新生都需要接种新冠疫苗，请参照 WHO 的文件（目前更新于 6/16/2021）来确认所接种的疫苗已被纳入 EUL 紧急使用清单：

List of Approved Covid Vaccine from WHO:

- Pfizer Biontech- BNT162b2/COMIRNATY Tozinameran (INN)
- AstraZeneca - AZD1222
- Serum Institute of India PVT. LTD - Covishield (ChAdOx1_nCoV-19)
- Moderna - mRNA-1273
- Sinopharm / BIBP - SARS-CoV-2 Vaccine (Vero Cell), Inactivated (lnCoV)
- Sinovac - SARS-CoV-2 Vaccine (Vero Cell), Inactivated

备注：国内目前部分地区可接种的康希诺暂时还未得到 WHO 的 EUL 认可

Full Document:

https://extranet.who.int/pqweb/sites/default/files/documents/Status_of_COVID-19_Vaccines_within_WHO_EUL-PQ_evaluation_process-16June2021_Final.pdf

2.6.1.3 肺结核调查:

肺结核调查只是要为了确定大家到美国之后适合什么样的肺结核筛查的测试：Section A&B 只是一个问卷调查，不需要真正做什么测试；Section C 部分需要填写肺结核筛查的结果，可是杜克只认在美国做的肺结核筛查，在国内做了也不认，所以 **Section C 不填也没有任何问题**。如果肺结核筛查为阳性，杜克规定必须在美国进行胸 X 光照影；如果填写为阴性，仍需要在美国进行皮试。

Section A 主要是问大家之前结核病测试的结果，如果大家真的得过结合病，请填 Yes。因为在国内小朋友都要强制接种卡介苗（BCG）所以如果采用 PPD 检查法会容易得到假阳性的结果，所以建议大家不要做 PPD 检测，并在这个问题上填 No。（如果填写 yes 到美国之后就要进行 X-Ray 检测而不是简单的 T-spot（IGRA）血液检测，如果大家还没有做 PPD test 就可以大大方方填写 No。如果已经做了 PPD 检测的话建议还是如实填写 yes）。

Section B 这一部分的目的是问大家去没去过结核病高发地区，去过就需要做肺结核筛查，简单来说只要有一项是 yes，整个 Section A 的结论就都会是"**要做筛查**"。因为大家都在中国（肺结核高发地区）呆过 所以 Section A 的第三项肯定会让大家产生需要做筛查的结论。

以下是 AB sections 的填写示例（Section C 略过）。

ALL Students must complete Sections A and B and submit form along with the mandatory immunization requirements form.

SECTION A: Have you ever had a positive Tuberculin Skin Test (TST/PPD) or Positive TB Blood Test (IGRA)? YES ☐ NO ☑
一般是no，但请如实填写

If you answered **YES** you will need to sign below and submit this form along with a Chest X-ray report, which must be done in the US within the past 12 months. If you have not had a Chest X-ray you will have one once you arrive at Duke University. **If you answered NO please continue to Section B.**

SECTION B: Tuberculosis (TB) Exposure Risk

1. Do any of the following conditions or situations apply to you? 请如实填写
   a) Do you have a persistent cough (3 weeks or more), fever, night sweats, fatigue, loss of appetite, or weight loss? YES ☐ NO ☑
   b) Have you ever lived with or been in close contact to a person known or suspected of being sick with active TB? YES ☐ NO ☑
   c) Have you ever lived, worked or volunteered in any homeless shelter, prison/jail or healthcare facility? YES ☐ NO ☑
   d) Have you ever used recreational IV Drugs? YES ☐ NO ☑
2. Have you ever received the Bacille Calmette-Guerin (BCG) vaccine? 一般是yes YES ☑ NO ☐
3. Were you born in, or have you lived, worked, or traveled to one or more of the following areas listed in the box below for >1 month?
   YES ☑ NO ☐ if yes, Where? China How long? 请如实填写（eg. since born）

Afghanistan, Algeria, Angola, Anguilla, Argentina, Armenia, Azerbaijan, Bangladesh, Belarus, Belize, Benin, Bhutan, Bolivia (Plurinational State of), Bosnia and Herzegovina, Botswana, Brazil, Brunei Darussalam, Bulgaria, Burkina Faso, Burundi, Cabo Verde, Cambodia, Cameroon, Central African Republic, Chad, China, China Hong Kong SAR, China Macao SAR, Colombia, Comoros, Congo, Côte d'Ivoire, Democratic People's Republic of Korea, Democratic Republic of the Congo, Djibouti, Dominican Republic, Ecuador, El Salvador, Equatorial Guinea, Eritrea, Estonia, Ethiopia, Fiji, French Polynesia, Gabon, Gambia, Georgia, Ghana, Greenland, Guam, Guatemala, Guinea, Guinea-Bissau, Guyana, Haiti, Honduras, India, Indonesia, Iran (Islamic Republic of), Iraq, Kazakhstan, Kenya, Kiribati, Kuwait, Kyrgyzstan, Lao People's Democratic Republic, Latvia, Lesotho, Liberia, Libya, Lithuania, Madagascar, Malawi, Malaysia, Maldives, Mali, Marshall Islands, Mauritania, Mauritius, Mexico, Micronesia (Federated States of), Mongolia, Montenegro, Morocco, Mozambique, Myanmar, Namibia, Nauru, Nepal, Nicaragua, Niger, Nigeria, Northern Mariana Islands, Pakistan, Palau, Panama, Papua New Guinea, Paraguay, Peru, Philippines, Poland, Portugal, Qatar, Republic of Korea, Republic of Moldova, Romania, Russian Federation, Rwanda, Saint Vincent and the Grenadines, Sao Tome and Principe, Senegal, Serbia, Seychelles, Sierra Leone, Singapore, Solomon Islands, Somalia South Africa, South Sudan, Sri Lanka, Sudan, Suriname, Swaziland, Tajikistan, Thailand, Timor-Leste, Togo, Trinidad and Tobago, Tunisia, Turkmenistan, Tuvalu, Uganda, Ukraine, United Republic of Tanzania, Uruguay, Uzbekistan, Vanuatu, Venezuela (Bolivarian Republic of), Viet Nam, Yemen, Zambia, Zimbabwe

Source: World Health Organization Global Health Observatory, Tuberculosis incidence 2014. Countries with incidence rates of ≥ 20 cases per 100,000 population.

If you answered NO to all the questions in Section B no testing is necessary. Please sign and submit this form.

If you answered YES to any of the questions in Section B please sign below and bring this form to your provider to have Section C completed.

Student Signature: ____________________________ **Date:** ______________

以上的疫苗如果做不完也都没关系，可以来学校之后补种（购买学生保险，一般的疫苗是免费的），但一定要在 6 月 15 日之前向杜克系统提交你的免疫记录（起码免疫的第一针已经完成）

在今年的迎新周后（**8.18/19**）学校会组织 student health center 的人集中给大家补种未打完的疫苗（例如国内没有的 Tdap）还有 T-spot（肺结核筛查）大家可以好好利用这个机会哈！

地址：Student Wellness Building， 305 Towerview Dr

2.6.2 出国体检:

（基于 2014 年的信息，2020 年具体情况请注意查询本地检验检疫中心信息）

出国体检并不是杜克对新生的一项要求，而是国家对于出境半年或以上的人员的健康检查。在出入境时海关可能会查验大家的国际健康旅行证。再有，很多疫苗注射机构有不做体检就不给注射疫苗的政策，因此，出国体检这一项任务通常是与疫苗接种一起完成的。以下以北京检验检疫中心为例简述体检与疫苗接种的流程与注意

事项，具体情况各地可能会有不同，还请大家通过师兄师姐、同学了解当地情况。

如前文所述，在体检与疫苗接种之前首先应该查到自己的接种记录，了解到自己已经接种过的疫苗（主要是童年时和本科入学时两个时间段），从而确定自己现在所要接种的疫苗种类和剂量，尤其要注意需多次接种的疫苗种类与间隔时间。接种记录可以去校医院联系医师查看。疫苗也可以选择在校医院接种或者了解体检中心是否可以接种。出发前建议携带学校的疫苗表/体检表，身份证/护照，两寸照片两张。费用依据项目而定，体检本身大概是 400 元左右，疫苗的花费根据所需种类可能会有较大的不同。

到达检疫中心后首先填写基本信息表格，然后排队等待工作人员录入信息开出体检单，此时要决定是否做乙肝和 PPD 的检验。（PS:PPD 是用来做肺结核筛查的，因为我们小时候已经接种了肺结核疫苗，通常情况下结果是阳性的，duke 的肺结核筛查不同于 PPD，也不认可国内做的 PPD 检测，所以这个检查不做也罢）。然后在工作人员的指示下去另一个窗口开疫苗单，可以把学校的表格拿给工作人员一起确定哪些疫苗需要接种。确认之后工作人员开出疫苗单，然后去窗口缴费。需要注意的是，当时和平里只有上午能办体检，而打疫苗可以上午或下午，因此建议大家询问工作人员确定之后合理安排时间以及排队疫苗与体检的先后次序。

常规体检的话包括内外科、X 光、抽血、验尿、心电图等。在体检单后边标明有各个体检项目应该去的地方，需要注意的是，有些项目其实除了体检单上所标注的地点外，在其他地方也可以进行。以和平里而言，除了验血验尿之外的科目都有排队很少的隐藏地点，因此到时候不妨多问一下医生，或许就能节省不少时间。

疫苗接种在和平里上下午均可进行，接种之后会给一个国际接种证。取得接种证之后将照片、体检单、学校的疫苗表、接种证等材料交给工作人员，得到取表的时间与凭证。然后到时候取回国际健康证、国际接种证以及学校的疫苗单、还有其他体检单等材料，这样一来疫苗与体检就算完成了。

北京检验检疫中心地址:海淀区马甸东路 17 号金澳国际大厦 23 层、25 层。对外办公时间：周一至周五，8:00-11:20（体检、预防接种），13:00-15:50（预防接种、

取证）

上海：

1. 上海市长宁区金浜路 15 号上海国际旅行卫生保健中心本部 3 号楼 1 楼，电话
2. 上海市黄浦区中山东一路 13 号外滩海关大楼底层上海国际旅行卫生保健中心浦江分中心

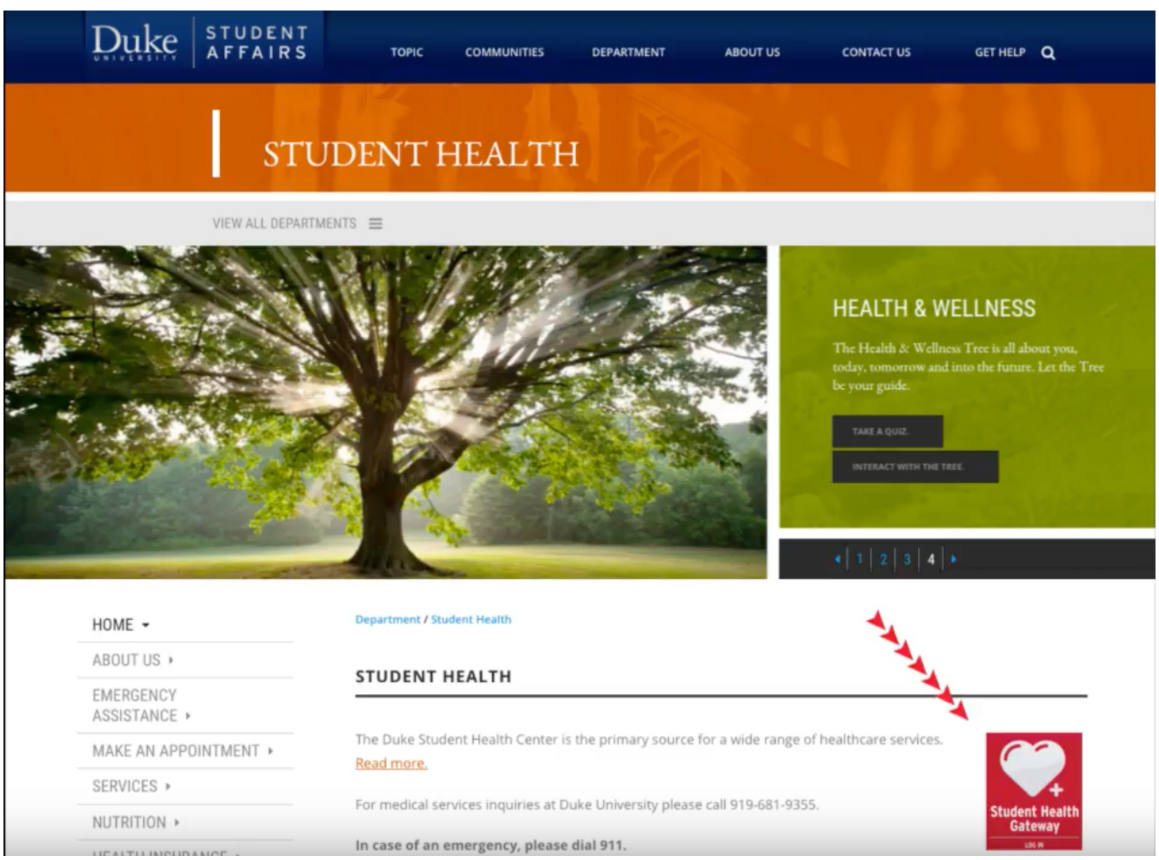
2017 年 4 月 1 日以后，出国体检凭录取通知书，签证，护照即可获得免费体检

2.6.3 在线提交免疫记录（Student Health Gateway）

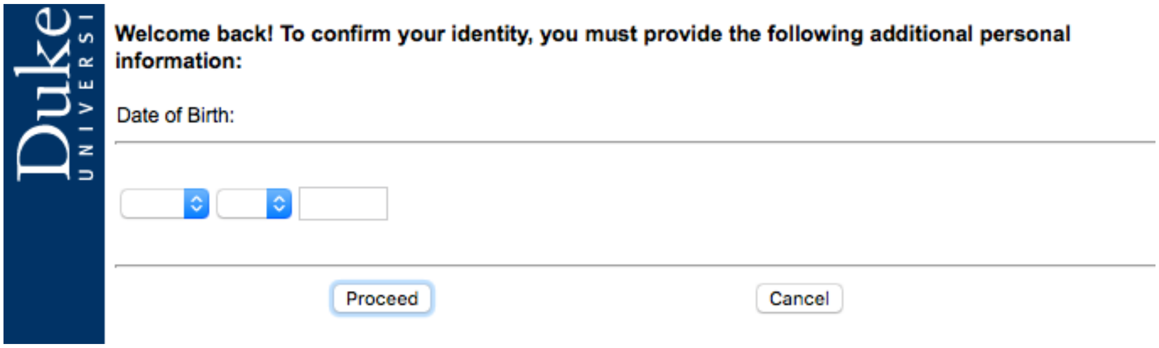
拿到医生签过字的疫苗表只是完成疫苗与体检的第一步，下一步，你需要登入学校的 Student Health Gateway，在线提交你的免疫记录。

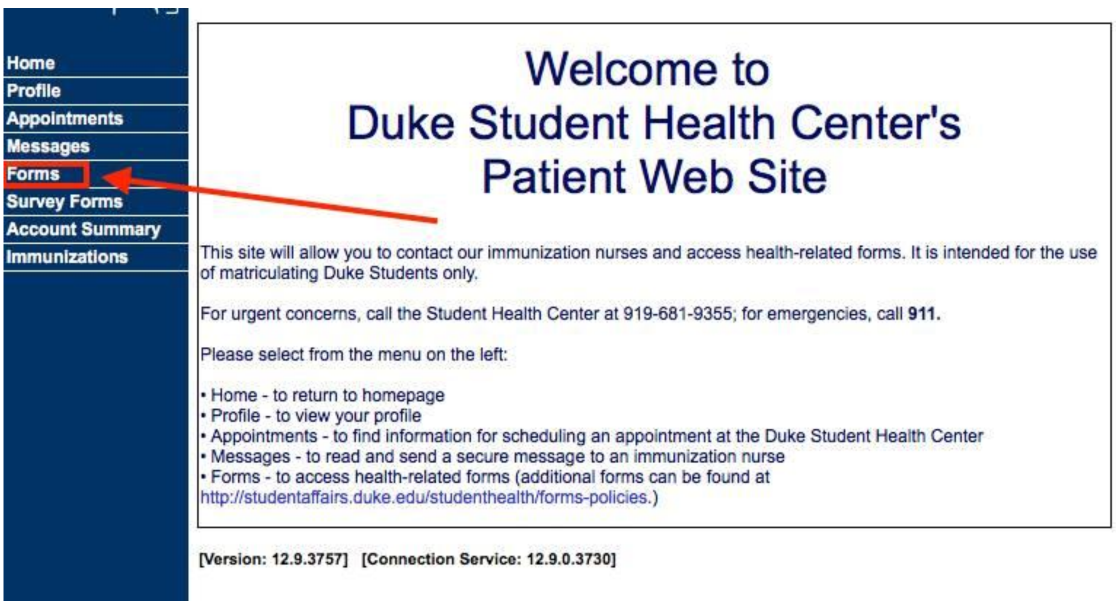
具体方法如下：

登入 https://studentaffairs.duke.edu/studenthealth 网址 点击右方带有心型图案的 Student Health Gateway 图标



用自己的 NetID 用户名与密码登入，接着输入自己的出生年月以确认是本人操作（美国对大家隐私的保护是非常重视的）

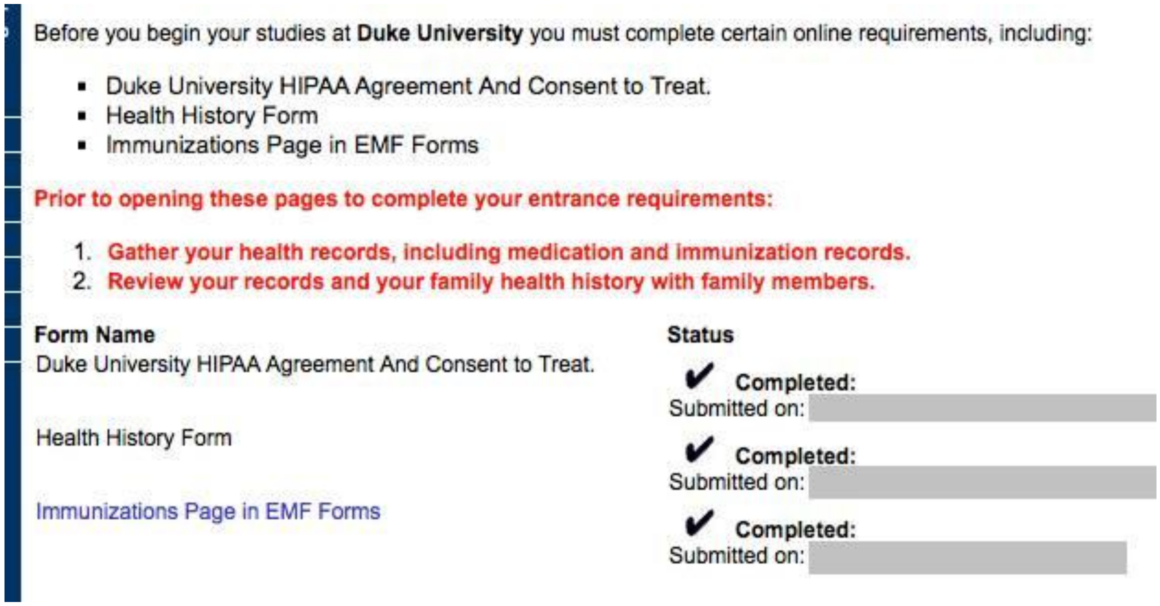




接着点击页面左侧的 Forms 连接

完成以下三个 online forms

1. Duke University HIPAA Agreement And Consent to Treat.
2. Health History Form
3. Immunizations Page in EMF Forms



Before you begin your studies at **Duke University** you must complete certain online requirements, including:

- Duke University HIPAA Agreement And Consent to Treat.
- Health History Form
- Immunizations Page in EMF Forms

Prior to opening these pages to complete your entrance requirements:

1. **Gather your health records, including medication and immunization records.**
2. **Review your records and your family health history with family members.**

Form Name	Status
Duke University HIPAA Agreement And Consent to Treat.	✔ **Completed:** Submitted on:
Health History Form	✔ **Completed:** Submitted on:
Immunizations Page in EMF Forms	✔ **Completed:** Submitted on:

接下来，你需要把医生签好字的疫苗表格邮寄/传真给杜克免疫机构，或者把表格扫描件 email 至 immunizations@duke.edu（邮件是推荐的递交方式）

温馨提示，因为免疫表格寄送审核过程很有可能出现这样或那样的错误，强烈建议大家保留至少一份影印版本。

至此免疫记录就提交完成啦～

如果大家在这个过程中遇到这样或者那样的问题，欢迎与我们联系，我们会有专人负责解答。感谢大家关注！

2.7 签证申请

由于签证申请情况随时间可能有变，一切情况均应以美国大使馆公布的最新信息为准。签证的具体信息可以在中美签证信息服务网上查看， 参考资料。

在香港办理美国签证经验: http://blog.renren.com/blog/248465999/903384786

需要携带的材料包括：护照，DS160 确认页面，面签预约信，两张美国签证尺寸证件照（白底，510mm*510mm），I20 表格，录取确认信，个人 CV 或者 Resume，Study and Research Plan（可以咨询项目的 director），导师的 CV（如果入学前

没有指定导师，可以提供 potential advisor 的 CV）。

master 项目的同学们，还需要提供资金支持来源或个人资产证明。可以有个人名下的银行存款证明，或者是父母的资产证明以及亲属关系证明文件（户口本或者是出生证）。

2.8 机票购买

杜克大学附近机场是 RDU。主要购买途径:（1）自己上网查询和购买；（2）打电话找机票代理代买。2020 年航班变动较大，机票情况可能与往年不同，请同学们密切关注相关信息。

自己上网查询和购买：除了各大航空公司的官网外，几个值得查询的网站有:

http://www.studentuniverse.com/
http://www.cheaptickets.com/
http://www.kayak.com/
http://www.priceline.com/

http://www.studentuniverse.com/有时会与 DCSSA 合作给大家提供一些额外的折扣，敬请大家关注 DukeCSSA 公众号获取最新信息。

另外，淘宝上现在也可以买到机票了，亲测还是比较靠谱的。

通常如果想买到相对较便宜的机票的话，需要在某一个周期（比如两周）内每天刷以上各网站，熟悉票价走势后选择这个周期内最便宜的机票来购买。国际航班最好提前三到四个月开始查询，国内航班可以稍晚些，比如提前一两月即可。

江湖传言，航空公司会根据某段时间机票查询的次数（关注度）来决定未来机票的价格走向，建议大家查询机票的时候使用隐私模式（incognito model/ private browsing）。

有关中美间航班托运行李注意事项: 除国航现在只允许免费托运一个 23kg（50 lb）的行李外，其他各大航空公司（如美航 AA、达美 Delta、美联航 UA、加航、东

航、南航、海航、国泰、华航、长荣、韩航、韩亚、日航、全日空）可以免费托运两个 23kg（50 lb） 行李（对于国际航班而言）。详细的行李重量和尺寸要求在航空公司网站上都写的很清楚。另外，对于转乘国际航班的情况，有时航空公司会放宽行李的要求（比如免掉这一程第二个托运行李的费用），可以行前打电话给航空公司了解一下，或许可以省下不必要的超额行李花费。

关于加拿大转机：对于一些将要第一次在加拿大境内进行转机的同学，需要注意的是，在加拿大境内需要过美国海关（都把海关开到别国领土上了，美国跟加拿大果然是好基友），所以需要取出行李。这样时间上必定比一般的第三国转机的时间要长，一般要多预留 2 个小时，这一点在订机票的时候需要注意。曾经有同学因为不知道在加拿大转机时就需要过美国海关而导致误机，不过加航很厚道，给这位同学免费改签了下一班飞往 RDU 的航班。另外一点就是在行李的称重上，在国内登机的时候，重量查得不严，虽然有一个随身行李稍微超重也没关系，但是在国外转机的时候，工作人员可能会对行李的重量要求卡关得更严，同学们只能选择交罚款或者扔东西，所以大家如果在行李上打擦边球的话，一定要做好在国外被拦下来的心理准备（当然你也许碰不到那么较真的工作人员，就这么过去了）。

2.9 行前准备

2.9.1 推荐携带的物品

线材: 诸如耳机延长线，AUX 音频线，HDMI 接口线，各类 USB adapter（SSD，各类卡槽等等）。之所以推荐并非是美国买不到（Amazon, eBay, BESTBUY, OWC etc.），而是价格相对国内偏高，如果你平时是 一个爱折腾的电子产品爱好者，可以考虑在国内购置一些自用的线材。

眼镜： 国内找正规医院出具一份验光单有备无患，如果远/近视度数相对固定，就再配一副无妨。推荐的理由同上，美国眼镜价格昂贵，另外如果没有验光单，预约验光同这里的其他的大多医疗服务都有一个弊病:非常耗时。如果你打球打碎了眼镜或者去海边玩不慎丢失之后，短时间内将没有办法寻找替代品，隐形眼镜也是要专门验光的。

药品： 主要是一些消炎药和感冒药很难获得，另外如果你对中（成）药有需求和偏好应该带一些。此外，跌打扭伤的膏药和喷雾剂，云南白药等可以准备一些。板蓝根冲剂、藿香正气和咳嗽糖浆之类的在中国超市都可以买到。个人经验，如果你的肠胃功能不是特别好，建议带一些帮助消化的药物。其他保健类药品，enhance 一类的药物，维生素片、蛋白粉等在 GNC 还有 CVS/pharmacy 都能买到。但是，有一些中药，尤其是动物制品，也算是海关检查的违禁品之一，详情见 2.8.2。

2.9.2 禁止携带的物品

一定不能携带下述物品，否则极有可能在海关遇上麻烦，还会影响到以后的入关。

- 任何含有肉或者蛋的食物（肉馅的月饼、蛋黄都不行哦）
- 新鲜水果或蔬菜
- 植物种子
- 动物制品（还是中药，神马虎骨熊胆的就不要带了）
- 精神药品（带中药要小心，成分含有吗啡、罂粟碱等的药物不能带）
- 烟酒（有限量，建议不要带）

请参见官方规定

2.9.3 不推荐携带的物品

各类调料食材： 网上流传的清单包括诸如十三香，老干妈，炖肉料，火锅底料，鸡精等等， 在杜克这面不适用。离学校不到十分钟车程有一家很大的中国超市 Liming's Global Market，里面调料、食材非常丰富。

鞋、衣物: 运动鞋不推荐带很多，在美国的价钱相对便宜，并且在学校周围车程 1 小时内有很多购物中心，买起来也比较方便。

各类电子产品（注意不是指电子周边，线材一类的）： 手机，相机，X pad，laptop 等等，都可以在这边买，注意获得 duke.edu 结尾的邮箱之后可以到 amazon 申请免费使用半年 prime student ，与室友合用账号可获得更长的使用时间

（https://www.amazon.com/gp/student/signup/info?ie=UTF8&refcust=MLRZB7IPVFYBYISPDXNT5CENZA&ref_type=generic&ref=sm_st_ref_g_gen） ，且我们邮箱姓名和 netID 账户可分别申请一次。顺便提一下，作为 prime 用户享受 2-day free shipping，适用于标有 prime 标志的商品，个人经验绝大多数商品都可以享受 prime 的价格优惠和运送服务。 另外 Lenovo， Apple 等商店都有 education store，会有额外的优惠，前提是你有.edu 结尾的有效邮箱。

2.9.4 可选物品

一些小物件，诸如电源转换器（国标转美标），电源插板，剃须刀等等，这边 Walmart 都有，价格也与国内相仿，只是如果考虑初来乍到需要买太多东西总是不方便的，可以自行斟酌。 另外鉴于 Durham 立秋之后直到春天都几乎见不到太阳，而且夏天时不时突降暴雨，如果有条件带雨鞋也是很好的。

长发的女生如果想做头发，比如拉直、烫发、染发等等，建议来之前在国内做好。美国这边的理发店，剪头发本身就很贵，烫头发这类耗时耗力的活儿更是不用说了，比如最便宜的拉直大概就要 200 刀以上。但是近年来 RTP 地区华人数量增多，很多亚洲人开的美发小店逐渐出现，价格相对低一些，可以尝试。

另外，对于比较小只的女生和比较瘦的男生，因为你们并不是美国的主流身材，所以买衣服可能会麻烦一些，尤其是女生，建议不要在网上冲动的买一堆衣服货到发现都不合身，先去 shopping mall 或者 outlet 试穿，熟悉美国衣物的号码和你自己的匹配程度，再做决定。当然，在美国网购的时候经常是 free shipping 的，即使不是，运费也不是很贵。所以对于平时没时间开车去 mall 购物的同学来说，网购还是不错的选择。而且在美国退东西是很常见的事情，所以衣服寄到之后不合适可以再抽空去退掉。

关于衣服的 size，其实很多美国的牌子对于同款的衣服都有 petite 这一选择，骨感的同学其实也可以买到合身的衣服。不过好看的不多。发饰之类的，美国几刀可以买一板头绳，但是好看的不多，可以从国内带些比较独特的发夹或头绳。居家用品，各类洗涤用品，化妆品，大多都能买到，不过化妆品常见的基本上是欧美系的，如果偏好日韩系的在一些亚洲超市也能买到，不过不全，可以带一些常用的过来；

衣架，熨斗，毛巾浴巾，枕头，床被单都有卖，为了行李轻便都可以不带（不过要考虑好到美国第一天晚上如何度过，需要的话可以带个既可以垫又可以盖的睡袋，某宝上可以买到大小合适又轻便的）。

如果行李箱确实还有空间而且不嫌重的话，可以事先在 DukeHub（ACES） 查好必须用的教科书，然后带一两本国内出版的外国教材影印本，往往比美国卖的书便宜很多。

5.1 2.9 接机服务

DCSSA 微信平台将在开学前公布相关信息。

3 到达杜克: 第一周生存指南

当你踏上一个崭新的生活起点，一份简明的任务清单无疑能够帮助你快捷、高效地完成安顿下来和加入新集体所必需的各种事务。我们整合了学校的新学年信息，并根据自身的经验，编写了这份第一周的任务简介，希望能够对你有所帮助；但是请注意，我们提供的并非所有的信息，每人需要完成的事情也可能根据院系和个人而有所不同。"好的开始是成功的一半"，愿你在杜克有一个充实而美好的开始。

2021 年 orientation 信息可能因疫情有所变动，请密切关注学校通知。

3.1 需要参加的 orientation

上课前的一周，学校、学院和系集中为新生举办接待、欢迎活动，称为 orientation

下面我们就对于主要的活动逐项作简要介绍。

3.1.1 学院 Orientation

部分学院会主办自己的orientation，面向本院的新生，简介关于在杜克学习、研究以及奖助学金的政策、学院项目说明等。以 graduate school 学院为例，往年 Visa Services 会在这次 orientation 的间隙向大家集体说明国际学生在美国的注意事项，

并协助你填一些签证、tax treaty、payroll 和 SSN 信息的表格。这一天一定要带上你的护照、I-20、I-94 等文件，工作人员会收集这些材料，建立你的信息档案，之后你就可以根据他们提供的指导办理 SSN、payroll 等手续了。所在院系的系秘书一般是 orientation 的直接负责人，注意系秘下发的各类文件信息以及保持跟系秘的良好沟通可以帮助解决很多困惑。另外，在 orientation 的间隙，也会有校内外的各种学生组织和学术组织的 information desk（一般会有邮件或是宣传册通知，在 bryan center 居多），你可以根据自己的兴趣了解和加入。

3.1.2 International House （ihouse） Orientation

International House 的 student orientation 面向所有的国际学生，目的是为大家提供学习、生活方面有用的信息，和相互认识交流的机会，例如在 ihouse 可以拿到大到北卡小到杜克校园各类地图和攻略手册，对了解学校与周边环境有很大帮助。你既可以了解到适应美国文化和学习生活的指导，也会获得关于安全和健康保险等方面的知识，还可以认识同一年的国际学生。Ihouse 也是了解如何办理 SSN 一个重要渠道，Ihouse 在开学一两个月内会定期组织送车办理 SSN 服务，同时在春季学期还会提供报税答疑的服务以及提供免费报税软件，使冗繁的保税过程有章可循，大家可以通过 duke 邮箱订阅 Ihouse 专题以获取 Ihouse 提供各项服务的具体信息。

另外，International House 也为学生学者家属开设了专门的 orientation，介绍美国生活的重要信息，以及 Ihouse 针对家属而设计的项目，包括每周一次的 English Conversation Club、Global Cafe、Babies and Toddlers 等等。

3.1.3 DCSSA Orientation

DCSSA 的 orientation 是针对帮助中国学生融入美国大学的学术和生活环境来量身设计的。我们会邀请知名的杜克华人教授和学有所长的学长学姐向大家介绍经验，并回答问题。我们也会介绍新学年 DCSSA 向大家提供的服务和组织的活动，同时招募有兴趣加入学生会为大家服务的新同学。另外，各种由中国学生组织的文体活动社团也会做简介并招新，例如 DCSSA 文体部每年都会举办新生定向越野活动帮助大家了解校园各部分布局与功能。DCSSA 的 orientation 相关信息一般在 DCSSA 官方微信公众号以及新生微信群释出。最后，DCSSA orientation 也是最好的在异乡第一时间结交中国新朋友的机会。

除了上述面向大部分新生的 orientation 以外，基本上各系也有自己的 orientation，针对性提供适用于本系学生的信息和服务。善用 orientation 资源，多向接待人员发问，有听不懂的地方及时地提出来，对你迅速地进入状况，有决定性的帮助。注意有些 orientation 是强制的（mandatory），有些是可选的，具体情况可以关注系里的秘书发的 calendar。

3.1.4 办理校园卡

Duke Card 是杜克人的身份证，是在杜克学习、生活的"一卡通"，进出学校各个建筑，duke oit 在线打印，校内消费都与 duke card 相关。无论你是新生、新学者、家属，你都需要一张 Duke Card。按照往年的经验，新同学在暑假期间会收到办理 Duke Card 的邮件通知，指导你提交办卡所需的个人信息和照片（现场拍照加办理也行，开学期间可能会有人多排队现象）。我们推荐你在到校后尽早领取印制好的 Duke Card，领取地点是 012 Telcom Building 的 Duke Card office（LL bus 终点站附近）。在办理过程中你可以选择开通 Flex account 功能，它相当于一个低额度的存储/信用账户，你可以用它在校内进行消费。校内的食堂、图书馆打印、自动贩卖机、宿舍洗衣房等等都接受 Flex credits，快捷方便。在使用 Flex credits 前，你首先需要通过 Duke Card 网站的在线转帐页面从 Bursar account 转帐或者通过校园各处的 Duke Card 充值机用现金充值，使你的 Flex account 中有足够的 credits。

更多关于 Duke Card 的信息请见:http://dukecard.duke.edu/

需要注意的是，一些不属于 graduate school 的 program（比如 School of Medicine 旗下的 Master in Biostatistics）办理 Duke Card 的程序会和上述的不同。具体步骤请参考各个 program 提供的说明。

3.1.5 办理 SSN/ITIN

Social Security Number 相当于中国的身份证号，唯一的区别是并不是每个人都会有，只有当你在美国开始第一份有工资的工作（对于国际新生来说，包括 TA、RA 和校内的其他正式有薪工作）之后，你才有资格申请一个自己的 SSN。SSN 非常有用和重要，它和持有人的信用记录相联，所以当你想开通一个独立的手机账户、独立租房、或者申请信用卡时，几乎都必须提供 SSN。所以如果你是尚没有资格

申请 SSN 的新生或家属，你可以一方面寻求学长学姐的帮助，解决你自己不能解决的问题（比如加入别人的 Family Plan，和有 SSN 的人合租房等等），另一方面向 IRS（税务局）申请一个 ITIN（Individual Taxpayer Identification Number），它可以在一定程度上代替 SSN。（但是现在开通手机套餐和租房都可以不提供 SSN，但是需要提供必要的学生身份证明。）申请 SSN/ITIN 的问题都会在 orientation 上由 Visa Services 的工作人员来介绍，同时开学后不久 International House 还会专门请 SSN 的工作人员到校园来为大家办理。

更多关于 SSN/ITIN 的信息请见:

http://studentaffairs.duke.edu/sites/default/files/ITIN.pdf

3.1.6 管理你的 Duke Hub（ACES）帐户

每一个杜克学生都会有一个 Duke Hub（ACES）帐户，它相当于学生信息中心，可以通过你的 Net ID（校园帐号）登入。在 Duke Hub（ACES）帐户里，记录了你作为学生的基本信息、联系方式、选课、成绩，等等。每学期初，你需要利用 Duke Hub（ACES）选课。Duke Hub（ACES）也连结着 Bursar account（学费账户），每个学期的开始交学杂费、以及每个月为你在 Flex account 的转帐还款，都需要通过它来完成。以及，当你办理了手机、确定了第一年的固定住处、以及每次搬家之后，都要到 Duke Hub（ACES）更新你的信息。

更多关于 Duke Hub（ACES）的信息请见 1.5.3 节以及以下链接:

https://dukehub.duke.edu/

http://sissoffice.duke.edu/students/howto.html

http://sissoffice.duke.edu/docs/DukeHub%20Student%20Portal-10-26-16.pdf

3.1.7 办理 Payroll Deduction

如果你是全奖的 PhD 学生，那么对你来说 payroll deduction 是一种方便可行的校内财务管理方式。办理之后，你可以用每月收到的奖学金和工资来分期支付你在 Bursar account 上的消费，包括学杂费、房租、停车费等等。你可以在你的院系的

秘书的帮助下完成。

3.2 学习方面的事务

3.2.1 英语考试

在 orientation week 大部分国际学生会参加一个英语考试，包括口语考试和作文考试两场。写作考试是先读一篇文章，然后做 summary 和 response，时间是一个小时。 口语考试则跟 IBT 口语考试类似，就是一人一台电脑戴着耳机听问题然后回答。考试并不难，请大家放松心态，发挥出最佳水平。考完之后一周左右就会获悉成绩，同时会告诉你，你需要上哪些英语课。其实英语课的老师教的都非常不错，从中可以学到很多关于美国人认为的学术性写作的理念和 presentation 技巧，也可以认识很多不同系的新朋友，所以如果你的英语测试结果非常好，被告知不需要上英语课，只要有时间也不妨去选一门。

具体的英语考试的信息可以咨询系里的秘书，注册和时间等细节各系可能会不同。

更多关于英语考试的信息请见: https://gradschool.duke.edu/academics/english-international-students/english-language-placement-exams

3.2.2 选课

在你的 DukeHub（ACES）帐户上，你可以看到选课的链接。有一些课程你需要从你的导师或者系里的小米处拿到一个选课密码。具体选课的过程可以参见下面第二个链接里面的文档。在杜克选课和在国内大学的选课没有什么差别，包括可以自由选退课和只能补选不能退课的阶段。喜欢试着选很多课的同学一定要注意退课的截止日期，如果错过了，再想退课就会非常的麻烦了。每学期的选课退课时间以及其他一些全校性的时间安排都会在校历上标明，请见
http://registrar.duke.edu/registration
http://sissoffice.duke.edu/students/howto.html

3.2.3 RCR （Responsible Conduct of Research）

RCR 并不是一个 orientation，而是所有 PhD 和 Master 学生必须完成的一门课程，主要内容是为大家提供一些在美国如何做“合法”研究的知识，比如版权保护、动物

实验、网络调查等。很多 RCR 讲座是请一个人给大家讲个有关他自己的亲身经历，比如他发现了实验室有人私自挪用实验室经费或者进行学术造假，然后如何顶着压力去进行揭发，以此来告诉大家遇到这样的情况该如何正确处理。

不同系的同学参加的 RCR 并不相同，比如 medical school 的同学会去杜克的海洋实验室，在海边花两天时间愉悦的完成这门课程，而其他系的同学大多会在Hilton Hotel 里上一天课。这里要提醒大家的是，请一定确认自己在开学初的这次培训之后是否完成了所有 RCR 要求的学分，因为部分同学还需要在接下来的时间里通过参加讲座的形式完成 RCR 所要求的学分。

3.2.4 学术规范

在美国学习、科研，学术规范问题一定要注意。美国是一个非常讲求学术诚信的国家，一些在国内看似不很要紧的行为，比如论文中摘录了某篇文章中的一小段话、引用了他人的观点等等，如果没有在文章中标明，可能会引起非常严重的后果。Duke 对于作业抄袭，考试作弊等学术违纪行为的处罚也非常严厉，同学们一定要注意。关于学术规范的问题，在 orientation 中会有具体说明。

3.3 办理其他手续

3.3.1 善用 International House

当你第一天去学校的时候，一定要去 International House，在那里你可以拿到很多非常实用的手册，比如 NC、RTP、DUKE 的地图，校园公车时刻表，住房信息，娱乐信息，饭馆信息，买车信息，英语俱乐部信息等等。几乎任何不懂的问题，都可以向 I-House 的工作人员提问。

官网：https://studentaffairs.duke.edu/ihouse

International House 的地址是 300 Alexander Avenue， Durham， NC 27705。
关于 International House 更多的信息请参阅分类信息校内资源部分。

3.3.2 用公共电脑上网

如果没有电脑或者住的地方不能立即上网，你可以到校内的图书馆，比如西校区的

Perkins、Bostock，东校区的 Lily Library 等，用你的 Net ID 登录公共电脑即可上网。在各系所或者 Bryan Center 里也零星分布着一些公共电脑。如果你住在中校区，可以到 218 Alexander Street 去上网。

3.3.3 办理电话卡

办理电话卡也是来到美帝要做的头等大事。下面为大家提供几种不同电话卡的选择以及费率对比。

同中国相同，美国通讯也拥有几大知名运营商，如 ATT，T-Mobile，Sprint 和 Verizon 等等。各运营商提供服务大致相同，不同套餐价格所含流量，通话分钟数不同，信号强弱也略有分别。运营商分别出售 Monthly Plan（月付卡），Prepaid（预付款）卡和 Family Plan（家庭套餐）卡。

Monthly Plan 这种是手机签约，一般需要签 1～2 年，每月支付固定费用，这个费用包含一定数量的电话分钟数、短信数量以及上网流量，签约后客户可以获得手机。还有一种就是套餐签约，这样的套餐有不少价格要比签约机要更低一点，一般至少需要签约一年。而且刚到美国的时候，签手机时移动提供商需要缴纳金及提供护照等相关证件。

Prepaid 手机卡每月定期扣款，提供一定数量的流量及通话分钟数，超额额外支付。类似国内的预付费卡。不需要前额红或支付月租费。用户可以先存任意价格的套餐，然后选择合适语音、短信和数据套餐进行消费。中途回国的话可以暂停不用，但一半需要缴纳$5／月的保号费。而中国电信美洲公司 CTExcel 提供免费保号三个月，让您回美国后继续使用，灵活度较高。

Family Plan 卡一般一个套餐可含 4-5 人，4-5 人共享一定数额的流量及通话,其中一个人当保人（account holder），负责每月缴费，大家一起分享总数固定的分钟和流量。Family Plan 的户主需要有 SSN，否则需要交押金，通常是 400 美元起步，在一年后归还。Family plan 灵活性要差一些，退出套餐，或者 exchange 办理停机都需要户主（holder）亲自出马，若提前结束合约有可能还有违约金。价格上 Family Plan 因为多人共享，会较 prepaid 卡低廉一些，但因为 plan 中可能存在部

分人拖欠缴费，流量用超等问题，很难协调矛盾。现在随着更多优质实惠的 Prepaid 套餐的出现，Family Plan 的价格优势不再明显，适合没有 exchange 计划并且留美两年以上的同学办理，而且一定要找到靠谱的小伙伴！

除此共同点之外，各大运营商在价格及信号上略有差异。Verizon 因信号强度优异，价格偏高，ATT 与 T-Mobile 紧随以后，T-Mobile 价格最为低廉。近年来因中国电信在美发展手机套餐业务，在美华人拥有了更多的通信选择。小编仔细看了看他们的介绍，感觉就是价格实惠而且使用方便。大概的优点有以下几条：

- 无限美国通话＋无限国际通话（含中国等十个国家）＋无限全球短信
- 一卡双号，手机卡可附加一个中国虚拟号码，用于接收来自中国的电话和短信，无国际资费
- 7*24 中英双语客服
- 携号转网（转至中国电信网络时，可以保留原有的美国手机号码）

那么如何在国内就准备好手机套餐呢？首先，机场及某宝可购买旅行卡，ATT，T-Mobile 和 Verizon 提供的手机套餐都可购买到，价格较高。举例来说，10 天时长，2GB 高速流量，200 分钟国际通话需约 200 元人民币左右。另一种价格低廉的购买方式为购买 CTExcel（电信美洲）手机套餐，电信美洲官方网站为 www.ctexcel.us，进入网站直接选择领卡，填写国内邮寄地址，3-5 个工作日内即可免费收到手机卡。如果已到美国仍想办理电信通讯套餐，填写美国地址仍然有效。

目前 CTExcel 正在办一个“一美元试用”的活动，自 2017 年 5 月 27 日起，同学们可以通过自己在美国的学校邮箱（edu 结尾的邮箱）获取一张电话卡，不需要押金，还可以直接寄到你国内的地址，更可以享受首月 1 美元的优惠。1 美元优惠可选择任意三款套餐：29，39 和 49 刀流量套餐 。如果次月继续使用电信美洲套餐，将会根据套餐不同第二个月收取正常套餐费用，但首月仍然是 1 美元试用。相对于价格高昂的旅行卡，电信美洲的服务不仅价格低廉，更免去了试用期后还要办理正式卡的烦恼。这样大家刚来美帝的时候也有流量和国际长途可以用，妈妈再也不担心我失联啦！大家可以试用一个月，之后再决定是否长期入网。
只需要登录网站 https://www.ctexcel.us/ 或者扫描二维码就可以参与活动，免费领

取美国电话卡：

另外我们总结了几家较大的电信运营商的费率情况供大家参考。

	中国电信 CHINA TELECOM | CTExcel				AT&T	Verizon	Sprint	T-Mobile
套餐价格	$19	$29	$39	$45	$30起	$40起	$40起	$45起
无限流量	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4G高速流量	200MB	2.5GB	4GB	5GB	100MB	2GB	2GB	4GB
无限 美国境内通话	✓	✓	✓	✓ 限量免费 送中国号码	✓	✓	✓	✓
无限 中美国际通话	✓ 专属中国留学生的省钱利器				✗	✗ $1.74/分钟 国际通话	✗	✗ $1/分钟 国际通话
首月优惠	$29,$39,$45元套餐首月仅需一美元				✗	✗ 首月需另附 激活费$35	✗	✗

3.3.4 办理电

1. 租好房子，确认自己住的地方的地址:这将是你开通电的地方。
2. 去 https://www.duke-energy.com/home ，申请 Duke Energy（这个公司和学校没关系只是恰好叫这个名字）的账号。注意:不管是几个人合住，只需要开通一个账号；另外，SSN 那一栏，有 SSN 或 ITIN 的可以填，没有的填 9 个 9。注意，选开通电的日期为到美国的日期；电话号码，最好填接你的志愿者在美国的手机号，因为需要那个号码在电话里报信用卡号交押金。

   如果条件允许，打电话会比网上申请方便一些。热线：800.777.9898
3. Request 完后等 Duke Energy 给你发一个 PDF，把它打印出来，带到美国

的任何一个银行或快递网点（国内有些银行也可以，但是需要用英文公正），带护照，办身份公证（notary）。

4. 公证完后，把它传真或邮寄给 Duke Energy。
5. 给 Duke Energy 打电话，报信用卡号，交押金（大概 200 美金左右）。
6. 他们当天就能开通电。

3.3.5 办理网络和电视

一般来讲，直接联系 Time warner cable （Spectrum），他们会专门派人来你家开通网络和电视。可以等开通网络的人来了再定想开通的网络套餐，也可以从官网上选择好，开通的人来了直接开通就可以。值得注意的时，刚来美国没有信用记录，会收取一定的押金（200 左右）（现在好像不用交押金了）。另外，想办理无线网的同学可以在 Duke china mailing list 或者 bestbuy 等地买无线路由器（wireless router）。国内带来的路由器因为插座和电压不同，不方便使用。

3.3.6 使用邮政服务

邮局：校内只有一个邮局，在 Bryan Center 第三层的 Duke Store 的 DTC 里面，在那里除了寄普通邮件，还可以投递免费的 campus mail。Duke Store 里还卖信封、信纸和明信片。校外最近的邮局在西校区北面，地址是 3520 Kangaroo Drive Durham，但是它的营业时间很短，下午两点就关门了。在城市内很多地方-如小区附近-设有邮寄箱，可以把要邮寄的物品放进去，邮局工作人员定时提取寄出，与前往邮局寄送效果相同。

更多关于邮局的信息请见 http://www.usps.com

其他快递：除了邮局，我们也可以用 UPS 和 Fedex 来寄送信件和物品。在美国本土，他们除了快递之外，也提供价格合理的平邮服务。西校区旁边有一家 UPS，地址是 2608 Erwin Road；东校区旁边有一家 Fedex，地址是 610 9th Street。这两家店除了寄东西之外，还提供打印、证件照、物品寄存、卖文具、卖搬家用品等等一些其他的服务。

除了直接去 USPS，UPS 和 Fedex 的店内寄送物品外，还可以去他们的官网上注册

帐号，选择你寄送物品的尺寸，重量和寄送地点后在网上付费，并打印标签。这样往往会比直接去店内便宜一些。

亚马逊退货寄还可以去 Erwin Road 的 UPS，另外学校里面 LSRC 二楼也有一处 drop 地点。

3.3.7 校内就餐

校内有许多食堂，其中的中餐食堂只有Bryan Center门口和杜克医院楼里的Panda Express 。另外，大排档式食堂 Great Hall 也有中餐摊档。2016 年 9 月杜克高大上的食堂 West Union 开放，就在 Bryan center 的对面，这里汇聚各国菜系，提供极具现代感的就餐体验。另附上中英文对照菜单（来源：来碗面条 微信公众号）。

校内食堂的详细信息:http://dining.duke.edu/index.php

West Union 主页：https://westunion.duke.edu/

详细的中英文对照菜单：

https://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzI0MjQ2OTAxOQ==&mid=2247483681&idx=1&sn=a006e29134e125fe79286e485fd49452&chksm=e97a90d5de0d19c30ac7e31ad01f2b95d0550dbcadc86e82fe92435a89e03845820b394fa37a&mpshare=1&scene=2&srcid=1003uDjnBnawI3M1xuweI3hB&key=d87d7e475f14e863ec89242a5c28b6895e3ef8c5f5593ffeffabf3816d1994df7d7f11aa3da9e0656445835b2787e9df748435e4b1d7d80f548676605bd3e6ac70703b09b71f7e560ecd5f11d12f7049&ascene=0&uin=MTgxMzkyOTk4MQ%3D%3D&devicetype=iMac+MacBookPro12%2C1+OSX+OSX+10.10.5+build（14F1713）&version=12020610&nettype=WIFI&fontScale=100&pass_ticket=Np4l1y5H6zbQ33D11zgFGkZdHx1EfsR%2BBcllPVs6YRaYxeGmW9UulGkEjZa8Ws1e

3.3.8 公交卡（GO PASS）

杜克的学生学者可以免费办理公交卡，在买车之前方便大家乘公交车购物。RTP 地区的公交系统可以到达几乎所有的超市，购物中心和小区，换乘几次也可以到机场。缺点是大都会绕一些路，时间上会慢一些；如果买大件的东西不便于带回家；而且乘客多是黑人，安全性较差，不建议天黑之后乘坐。公交卡的办理地点是在 Duke Parking & Transportation Office。

办理公交卡的链接:http://parking.duke.edu/buses_vans/gopass/

RTP 地区公交车时刻表和线路图链接:
http://www.gotriangle.org/transit/maps-and-schedules/

公交路线和实时公交车位置也可以在软件 Rider 中查询。

4 生活升级:第一年可能要做的 N 件事

当你发现从宿舍到学校的路线不再陌生，当你厌倦了常去的那几个小店，当你明白单调的生活需要一些改变，那就到了你重新拾起这份手册的时候了。跟着我们去探寻这一年里你还可以做些什么?

5.2 4.1 私家车选购与维护

4.1.1 买车之前

首先确认自己是否真的有必要买车? 如果答案是肯定的，那么自己的预算是多少?对制造商（Manufacturer），车型（model），里程（mileage）等有何偏好? 在美国，二手车市场上日本车是比较火爆的。虽然日本车的动力比不上美国品牌的强劲，它们的外壳也比不上德国车的厚实，但是日本车的高耐久度还是众所周知的。一般情况下日系的车在跑到 8 万迈的时候也不会出明显的问题，所以对想选购二手车的同学们确实是不错的选择。不过正如上面说的，美国品牌的车具有强大的“推背感”的优势，而欧洲的车用材非常夯实，安全性上来说是最佳的。里程是购买二手车时候的一个重要考虑因素之一，一般来说 10 万迈对大部分车都是个临界（也就是说，10 万迈之后车子可能会出现一些小毛病），但这并不是绝对的，前任车主的对车的保养状况也对车子的状态有很大的影响，这些在下文中会有所提及。此外车龄是比里程更加重要的考虑因素，俗话说“车开不坏但会放坏”，根据老司机的经验，六年左右是汽车部分零部件开始老化的时间。很多老司机车开到 6 年都会出手换新，所以对买差不多六年车龄的车务必小心。6 年以上的车就要询问司机的零部件更新情况。

总体上，买车之前还是有很多可以斟酌的，推荐同学们多和已经买车的老生交流并了解一下。

4.1.2 哪里买车

在确定需要买车和期望买到什么样的车后，就可以找车了。

首先，二手车的来源无外乎"private owner"和"dealer"。私人交易价格一般比dealer 的要低，但选择面少，耗时间，车子的性能也往往难以得到保证；dealer 是专业从事车辆交易的，一般出价比私人的要高，但选择相对多，可以较快的完成交易。尤其是一些大的 dealer 比如 Fred Anderson Toyota， Mark Jacobson Toyota，Crown Honda of SouthPoint， 他们为了自己的信誉会确保卖出的车没什么大问题。如果你想花 8000 刀以上的钱，那去 dealer 那里有更多的选择和保障。如果你只想花 5000 刀左右，那私人那里反而选择多一点。Dealer 那里要贵一点来自于他们的 Documentation fee， 一般小的 dealer 是 300 刀，大的 dealer 是 600 刀。但是 Documentation fee 也是可以用来 argue 车价的。比如说 dealer 的这个费用高，你可以借此压低车价。

私人和 dealer 卖车的信息主要可以从以下几个渠道找到:（1）I-House mailing list，Duke list；（2）交易类网站，如 www.craiglist.org，www.cars.com，www.autotrader.com 等。大的交易网站有时还会提供 Carfax 查询，从中你能知道车的保养和事故情况，但需要提醒的是事故发生时如果车没走保险维修，很有可能 Carfax 里面没有记录。这里需要再次提醒大家在找车的时候自己有义务辨别信息的真伪。最好买车之前，"private owner"和 "dealer"都去实际看看，让老司机试一下车。

4.1.2.1 北卡三角车行

北卡三角车行是 RTP 区域经营多年的华人车行，全中文讲解车况，中文砍价。提供大量适合学生使用的日系买菜车，车况一般都不错，提供一定的质保和维修服务。有需要的同学也可以联系北卡三角车行。

4.1.3 做"研究"

找到自己心仪的车后，接下来需要对车做些"研究"。首先，到 www.kbb.com 或者 www.edmunds.com 等专业评估网站查看车子的交易价格。填入车子的相关信息和参数后就可以得到一个大概的市场价。对于旧车来说 condition 一般介于 good

（好）和 fair（一般）之间。了解目标车的大概价格以后，还需要到 www.carfax.com 查看车子的历史。所谓的车子的历史就是可以看到这辆车经手过几任车主，车主是否定期对车进行过保养，以及最重要的:这辆车是否发生过任何事故。Carfax 提供的 report 总结了车子的基本历史，如 mileage，owners，accident 等。（如果打算从私人那里买车的可能性较大，那还是建议花 49.9 刀买一个 Carfax 服务，不仅可以查 5 辆车的 VIN，还可以通过车子的 tag（车牌）来查车子的 history，而且这部分是免费且不限量）其中关键要看车子的 title 是否 clean，有没有 accident，odometer 有没有被 rollback 过，年检是否都通过，车子是否在某段时间 overuse。注意:千万不要买没有 title 和车牌的车。不过，这个 report 并不能反映车子所有的情况，比如有些经历过 accident 的车主会选择不报告，所以也就无法在 carfax report 上看到这些信息。这一过程需要车子的 VIN（Vehicle Identification Number）和一个 carfax 付费帐户（www.carfax.com），当然你也可以在 mailing list 上发信让有该帐户的人帮你代查（在邮件系统里发出这个车的 VIN，然后求好心人帮查），有些时候还是会有热心人帮忙的，国内的淘宝网上有人提供 1 刀每份的查询价格，也可以考虑。最后，如果想了解车子的性能评价，可以参考 Consumer Reports（Bostock Library 可以找到）。

特别强调-安全和可靠性

*****安全*****

可以说所有的事情都没有自己的生命重要，不为自己，也要为辛辛苦苦培养自己 20 多年的父母和老师着想。所以一定选一辆安全的车子，来，大家跟着重复一遍（一-定-选-一-辆-安-全-的-车-子）。大体的规律是越新的车配备的安全措施越多。例如一辆 2005 年的 Toyota Camry 与 2012 年的 Toyota Camry 之间就差了一些重要安全措施。**最重要的两个绝对不可或缺的安全措施**：side airbag 和 Electronic Stability Control。这两项号称是继安全带后最能减少车祸伤亡几率的发明。看看美国 Insurance Institude for Highway safety 提供的关于安全车型的推荐及其价格

http://www.iihs.org/iihs/ratings/vehicles-for-teens

*****可靠性*****

有些车子是出了名的低可靠性，就是三天两天出小问题，而且在美国修车又贵，所以买到这样的车是十分耗费金钱和精力的。如何避免买到这些车呢？看看 consumer report 的推荐和 US ranking 的推荐

http://www.consumerreports.org/used-car-buying/best-used-cars-for-25000-and-less/

http://www.consumerreports.org/cro/2013/04/best-worst-used-cars/index.htm

http://usnews.rankingsandreviews.com/cars-trucks/rankings/used/

以上这个榜单基本上已经考虑了安全，可靠性，费用等诸多因素按照这些 link 上的推荐来，就不会出现由于信息不对称而导致的错误决定。用安全和可靠性可以帮你在茫茫车海中找到你中意的车子的 Brand 和年份，然后你可以再确定车子的价格，颜色，里程，以前有多少个 owner，以及之前是私家车还是租用车等等因素了。

4.1.4 看车和试驾

在完成第三步后，如果确实对目标车感兴趣，不妨和 seller 约个时间，看车和试驾。看车之前，一定要先打电话给 dealer 或 private owner 确认车是否 available，以及看车的时间，避免白跑一趟。有时候网站上有车，不一定实地真的有车。

在看车的过程中，可以问卖主一些问题:比如是第几个 owner，为何要卖车，车子有没有过 accident，车子有哪些 mechanic 问题，是否有完整的保养记录等等。而卖主有法律义务来如实的回答这些问题。看车主要看（1）车身外观及发动机盖内新旧程度是否一致，是否有喷漆的痕迹；（2）车灯，空调/暖气，门窗，雨刷等是否正常工作；（3）底盘是否有刮伤，是否漏油，减震效果如何，轮胎磨损状况；（4）车身内部和座椅是否清洁，有无异味；（5）发动机怠速是否稳定，噪声，尾气如何；（6）刹车是否灵敏，方向盘是否灵活；（7）其他小问题，比如空调，雨刷，转向灯，cigarette lighter（连接 GPS 的）。如果看下来没有什么问题，可以问车主能否上高速试驾，因为车子的有些机械性能只有在高速行驶下才能表现出来。上高速后，猛踩油门而车子提速慢，发动机噪声大，且车身不稳难以控制方向的话，

这样的车就不是一台好车。当然，看车和试驾是门需要经验的学问，这里就不展开讲了，有兴趣的可以 google 相关内容。一般来讲，无论是哪里买车，都可以把车开到专业修车店（garage）里检查（大概花 50 刀），然后没有大问题再付钱·另外所有的美国车都有历史维修记录（VIN），是可以在网上查的。如果不是真的很想要这部车的话，建议就不要做 garage mechanics inspection 了。

4.1.5 砍价和交易

如果试驾后对车满意，那么就可以坐下来和卖主砍价了。这时候可以参考 www.kbb.com 的估价，再结合车子本身的性能及状况，和自己的预算进行综合考虑。看车试驾及 inspection 过程中所发现的问题都可以成为讨价还价的砝码。特别的，如果是在 dealer 那里买车，那么砍价的过程也是有一定技巧的，毕竟 dealer 是专业卖车的，那里的销售员的抬价技术也是受过专业训练的。实际上，在 dealer 买车的时候砍价的空间相对较高，所以要沉得住气来和销售员砍价:在砍一轮后销售员可能会说“你说的这个价格太离谱了，不过我可以和经理问一问看行不行”，他回来之后会说出一个比原价低一些的价格，这时候果断再砍一轮，然后上面的状况会重复，如此往复，一直砍到两方都觉得认同的价格。另外，由于中国学生买车的时候一般会一次付清，这也是砍价时候的一个有用的说辞。双方接受价格后，可以约个时间到银行（（或者 DMV））notarize 转 title，付款，完成最后的交易。

看车的过程中要注意，真正物美价廉的车，广告一经贴出便会有很多人争相看车并随之迅速被买走，所以说，网上那些发出广告几天甚至更久还没有人买的车大都不是有明显缺陷，就是价格要的太高。所以搜车的时候一旦看到合适的，一定要做到行动迅速去看车（最好让一个比较懂车的人陪同），不要拖沓。另一方面，虽说要迅速去看车，试驾，但是不要鲁莽的做出买车的决定，毕竟个人的交易大都是一锤子买卖，买来了发现了缺点一般就没法退了，所以“宁可后悔没买一辆车，也不要后悔买了这辆车”。

4.1.6 驾照、保险和注册

恭喜，到此你已经拥有属于你自己的车了。不过，在上路之前你还需要完成下面三个任务:

考驾照: 路考可以在买车之后完成，相比国内考驾照来说要容易很多。笔考一般需要在买车前完成，包括认路标（sign）和 25 道左右的选择题，答对 80%就能过。只要将 Driving Handbook（I-House 有卖，1 刀/份） 中有关道路标志和路口路权的部分记牢，考试一般没问题。路考也不难，有直行倒车（要求倒车时扭头望车后看，且车后退路线要直），3-point turn，急刹车等（可以 Google 北卡路考，有一个详细的中文视频讲解）。这里需要强调的是路考时遇到 **STOP sign** 一定要<u>**完全停下来**</u>，观察路口的交通，确认安全后方能起步；另外在向右并道的时候需要有一个回头过肩观察盲区的动作，这个在同学们学车的时候会逐步掌握。笔考和路考可以选择一起考完。和中国不大一样的是，美国一般是没有驾校的，所以学车基本上是找同学完成的。而且考驾照如果没过的话是不用交钱的。

驾照在北美可以作为与护照同等主要的身份证（ID）使用（比如喝酒必须满 21 岁，所以去酒吧等地得带驾照或护照）。所以建议即使近期没有买车计划也去考笔考，拿到 learner's permit 后就不用时时把护照放在身边了。International House 会定期组织去 DMV 考笔考，有兴趣的同学可以关注一下他们的邮件。

买保险:众所周知，北卡现在的法律不再承认国外的驾龄。也就是说不管你在国内开过多久的车，到这里买保险都是按新手算。新手的保险很贵（$ 1200/6 个月），但也有例外，至少我知道像 AllState， NationWide 的有些 agent 提供比较低的保险，前提是你在国内有一定的驾驶经验。这些保险代理不需要亲自上门办理，只要 fax 给他们相关的文件即可。办好保险后，代理会给你一个 policy statement，这个就是车保险证明。买保险就是要多问问几家的价格（或者在其网站上 quote 比较），多做比较，便可以买到最合适的保险。保险没有买完车是不会让你开走的。保险分为半险和全险。半险赔对方的损失，全险赔双方的损失。最后，自己买的保险好像在租车的时候也可以用，这样就不用在租车的时候再给租的车买按天算的保险了。

DMV 注册领牌照: 拿到驾照，买好保险以后，你就可以到 DMV（Department of Motor Vehicles）办理注册（registration），更换 title 和领取牌照（plate）了。去办理的时候需要带上前车主转给你的 Title，车保险（police statement），Picutre ID（Passport 和驾照）和 check 或现金（用来支付车税，车牌费等）。离 Duke 最

近的 DMV 在 Northgate Mall 内，地址是:1058 West Club Blvd.， Durham， NC 27707，但是听说这个 DMV 的考官比较严苛。还有一个点在 3825 South Roxboro Street #119， Durham， NC 27713，那里的考官人很好，而且执行效率相对较高。注意，如果你在 Dealer 买车，以上和 DMV 注册有关步骤由 Dealer 负责。

驾车安全:完成上述所有的步骤后，你就可以驾上自己的爱车上路兜风了。然而，不要过于得意忘形，需要记住，路上有很多像你一样刚学会开车不久的美国青少年或国际学生，所以新手开车要倍加注意。Duke 的很多中国学生都经历过或大或小的交通事故，轻则花几百刀甚至上千刀来修车（保险费也会有相应升高），重则危及自身和其他人的生命。学开车看似不难，但是最重要的还是慢慢在路上积累经验。所以给各位新手郑重提出建议，学车的步骤一定要放慢，不要今天买车明天就上高速了；最好先在停车场练好，再在 local 上开至少几个月后再上高速。此外，对当地路况的熟悉程度也非常重要。大多事故都是因为不熟悉路况看过路口情急之下不适当的反应造成的。即便有 GPS，在不熟悉的地方拐弯需要慢慢来。

有三点是需要尤其注意的:一是万万不能酒后驾车．美国这边管地很严的．一般晚上出去和同学开喝酒派对，都是要指定一个司机的（DD，designated driver）.这个人不喝酒，专门晚上把所有人安全送到家．但是如果 DD 玩地太开心也喝醉了，就一定不要怕花钱和麻烦，要么打的，要么在同学家沙发上过夜，要么让别的人开车送你回家，第二天早上再去取车．**第二点就是开车一年以后，其实是最容易出车祸的．**因为刚开一年不久，非常小心．但一年没出问题，就开始大意了．这个时候最容易出问题．所以平时开车，一定要小心．尽量不要超过限速 15 迈以上（国内会开车的同学过来最容易超速，因为这里没有摄像头。但是，有警察蹲点。超多了，逮住要上法庭）。然后该停的一定停，长途驾车每 3 个小时休息一次，这些都是老生常谈了．**错过了路口就错过了，什么时候都可以转头再回来，如果急刹车，很容易出事故**．第三点，一定要注意开车定时保养．比如轮胎该换却没换，会导致刹车不灵，出大问题．很多出事的人都是因为车轮胎的压力不对，然后开着开着就爆了。车轮胎压力应该每个月查一次，在加油的地方都可以加压或者查压力或者自己花几块钱买电子压力计。

4.1.7 修理

私家车修理主要分两种情况。假如在维修保险有效期内，如新车或较新的二手车，只需要将车辆交给品牌的代理车行来修理，修理完成后取车。保险公司会支付绝大部分的费用。假如车辆的维修保险已经过期，则需要自费去维修店修理。

自费维修的费用主要包括两部分。首先是按小时计算的人工费（labor）。车辆的检查、调试、更换零件等等工序都要缴纳人工费。不同维修店的人工费不同，一般在 50 到 100 美元每小时之间。修理一般以检查开始，至少花费一小时的人工费。检查后，店员会向顾客讲解车辆的问题以及他们推荐的修理服务。假如顾客同意，工程师会继续修理，按工作时间收取人工费。假如车辆需要更换零件，则需要另外支付零件费。一般情况下维修店的零件报价和市面上的零件销售商差距不大。

笔者在全美著名的"AAA"连锁服务店经历过一次十分令人失望的修理。在按照店员建议更换了两个零件、花费了四百多美元人工费后，车辆的故障完全没有消除，浪费了大量时间和金钱。笔者推荐去人工费较低的华人车行修理。

4.1.8 买新车

这点写在最后，相比买二手车，买新车有买新车的好处。比如说，不同品牌会提供多年多次的免费保养；新车会有3-5年不等的质保，出问题直接拉回4S店修就行；新车在不定时会有很大的促销；新车可以砍更多价；新车质量一般没什么问题。新车掉价快，但也分车系，日韩系车掉价不那么快，德系车掉价很快。新学车的同学不建议买新车，因为容易磕磕碰碰到时候修车心疼车也心疼钱。老司机当然可以考虑买新车，花钱买省心。

4.2 校外租房

4.2.1 选房

通常考虑的因素主要有价格，和学校的距离，房屋质量，社区环境，社区管理等。有关房子的信息，一般是由老生介绍，网上查询，报纸广告等途径获得。大多数人会选择以往有中国学生住过的地方，从而可以得到有关该社区更详细的信息。www.apartment.com 上可以通过设置价格，距离，房屋类型等来查找符合条件的

社区，并获取相关介绍，评价等信息。校内报纸 Chronicle，当地报纸 Herald Sun，News & Observers 也发行特刊或刊登有相关广告。此外，校园网上也有专栏 https://gradschool.duke.edu/admissions/admitted-students/housing 可以查询搜索或发布 housing 信息（租房信息包括小区或教工学生的私人住房）。中国学生只有少数人住 house，大多选择住在 apartment。

没有车的同学一般住在学校附近。学校巴士（参见后文 Transloc）如 LaSalle Loop Bus 的运行线路基本上涵盖了大部分学校附近的住宅。天黑后回家（5:00pm-6:45am）可以打电话要求 safe ride 送到家门口。Safe ride 是学校提供的一项免费服务，可以在此网站里查询免费送的范围：http://parking.duke.edu/buses_vans/duke_vans.php
有车的同学一般住在离学校较远的地方，开车上学。但是学校里停车非常困难，需要买 parking permit。但是离教学楼和实验室较近的 parking lot 都有很多人排队等（waiting list），有的 waiting list 长达三、四年。所以建议无论有没有车，是否走路上学，大家都尽早申请停车证。因为两年后是否开车上学谁也说不定。具体哪个停车场离系里近可以在 http://parking.duke.edu/parking/permits/index.php 查询，也可以问本系的学长。此外，有一个在能在学校较快找到停车的办法是申请 rideshare/carpool，也就是几个住在一起的同学申请一张停车卡每天一起上下学，这样拿到学校停车位的申请时间将会大大缩短。 具体信息参见：http://parking.duke.edu/commuting/carpool/

另外，学校的停车场 weekdays（weekend opening anytime） 下午 5 点就可以任意进入了，所以有车无停车证的同学如有需要晚上留在学校可以考虑 5 点之后将车挪到学校。 学校有不少停车场安装了电子设备，5 点以后也进不去了。理论上其他地方五点以后停车是不会贴条的。Bryan center 停到很晚（11 点）以后出来不用交费，因为，收钱的大妈下班了！

除了开车上学，另外一个选择是坐车上学 离学校近的地方都有免费的校车连接（比如 Belmont 等可以坐 Lassalle loop，住在 downtown Durham 的可以坐 Bull city connector）。公交车的路线可以在 http://parking.duke.edu/buses_vans/bus_sched/index.php 上查询。

此外为保证同学不浪费大量的时间等待巴士，杜克提供了校车实时追踪功能。所有的校车都可以实时在手机上查询位置，maps.duke.edu 上也会实时公布所有公汽的位置。具体信息参见 http://duke.transloc.com 也有相应的手机 app 可以下载。

离学校远的同学可以坐 Durham 或者 Triangle 的公交（分别叫 DATA 和 Triangle transit）。这两种公交都是收费的，但是杜克的学生可以免费领一张公交卡。办理公交卡的链接:http://parking.duke.edu/buses_vans/gopass/

RTP 地区公交车时刻表和线路图链接:http://www.gotriangle.org/transit/maps-and-schedules/

大家想去任何地方都可以用这个 trip planner 查询是否有公交连接:

http://www.gotriangle.org/. 也可以使用 google map 的搜索功能，选择搜索公交线路就能得到具体的线路和时间安排。

下面是比较受欢迎的公寓名单:

4.2.1.1 学校附近:

靠近东校区的 Swift，Erwin Mill，Station nine 等；靠近西校区的 Campus Walk，Holly Hills，Holly Hill，Poplar West，Poplar Manor，Erwin Terrace，Blue Crest，Belmont 等。靠近西校区的均可步行或乘公交车去学校，晚上可以叫 Safe Ride，因此较为方便，价格也比较便宜。缺点是房子相对年代久远而有些户型比较破旧，有的社区不是很安全（Duke Manor 和 Chapel Tower）。这一带也有几个较为高档的小区：The Heights，Trinity Commons，Lofts。

4.2.1.2 较远距离:

Croasdaile Apartments，Forest，Conolial Village at Deer Field，Alexan Place，The Park at University Tower，Beech Lake，Colonial Grand at Patterson Place，Arium Pinnacle Ridge，1520 Magnolia 等。后几个距离学校较远，但社区较好，房子较新，网球场、游泳池、洗车等设施齐全。Beech lake 和 colonial grand at Patterson place 有 Triangle 的公交连接. Forest and Conolial Village at Deer Field

可以坐 6 路公交到学校（15 分钟左右车程），不过公交是 1 个小时一班。

由于公寓的找法和好坏的标准见仁见智，涉及个人的喜好，在此不一一深谈，只就租屋所应具备的基本常识列举一二如下。

4.2.2 与出租人的承诺——租约

旅美的留学生中，除了携家带口的，大多与他人一同分租一间公寓。无论几个人同租，责任和义务一定要先弄清楚。在美国这个处处讲究法律的国家，租屋合同无疑是支配业主与住客之间关系的法律文件，是具有约束性的同意书，当中列出双方要遵守的条件和规定。所以在签租约（lease）之前，要先检查好要租的公寓，看有没有破损的物件。租约因不同的出租公司而定，其内容可多可少，但通常包括下列各项:

- 业主与住客的姓名；租出公寓的地址及单位号码；租约的有效期；月租（rent）金额；定金（deposit）的数目；租约的开始及结束日期
- 出租人的责任（如是否提供冷热水，并有责任修理下水管道、空调及电路系统等）
- 租屋人的责任（如不得变换公寓内任何设施，是否可以分租或转租给他人，以及迟交租金的处罚等）
- 对于意外事故的处理（如遇淹水、火灾等）
- 对于其它细节的规定（如可否养宠物、对邻居有抱怨）
- 对于悔约的规定

纵使没有任何书面合约，业主与住客的关系仍然存在。要成功地驱逐租约中的住客，业主一定要持有效的法律根据，最普遍的一种是住客欠租。其它如租约已满期，但住客却拒绝迁出；住客不让业主在有需要的情况下进入公寓；住客没有保持公寓清洁；在没有获得业主的同意下，住客分租或转租该公寓给其他人；有些业主还规定住客被邻居正式抱怨三次就可驱逐。

租住一些公寓（apartments）经常需要买房屋保险（liability insurance），小区往往有推荐保险，但是价格较贵。同学们可以自行 Google 其他保险公司比如 State Farm、Geico、Progressive 等，价格会便宜很多，而且有可能买到的保险项目更

完善。但自行买保险需看清 leasing office 要求的保险条款，而且需要和保险公司、leasing office 来回联系，有时候网上操作不能完成，可能需要和保险公司电话交流，过程可能较为麻烦，所以阅读口语能力可以得到很大提高。保险需要在租约开始前购买完毕，在国内的同学可能不方便和保险公司交流，所以请根据自身情况，自行决定买小区推荐的保险还是自己联系其他保险公司。

4.2.3 与其他租屋人之间的承诺

租屋人不仅要与屋主有合约的承诺，还要与其他租屋人或称同屋有一定的彼此承诺。这种承诺可以是口头，亦可以是书面的，以前者为常见。（在美国，书面承诺才具有法律效力，保护应有的权益不受侵犯。）它包括下面一些内容：

- 所应分担的租金（或者再加上定金）以及交付租金的时间
- 所应分摊的其它费用（包括电费、水费等）
- 所应分摊的义务（包括清洁、打扫等）
- 对于生活细节的认定（如起居习惯、爱好）
- 对于转租的认定（要先确知可否允许转租，以免与屋主发生纠纷）
- 对于押金的分摊义务认定

4.2.4 关于转租（sublease）

在居住了一段时间后，由于种种原因，有些同学可能希望换一个新的居住环境。在这种情况下，如果原有公寓租期未满，一般需要寻找新的住户，承租原有的公寓，这个流程叫做转租（sublease）。一般转租的信息是通过 mailing list（china@duke.edu 和 intlhouse@duke.edu）或在 Craig list 发布的。与签订租约类似，在发布信息时也要将承租人的责任和义务描述清楚，包括租金、押金、租期、水电费等等。转租一般也要通过 leasing office 办理各项手续。

4.2.5 家具

这边租到的公寓一般是 unfurnished，也就是不带家具的。需要够买的家具一般包括: 床，桌椅，厨具。除床以外的其他家具可以买二手的，因为便宜很多。但是有些家具可能携带 Bug！一定要打扫干净，要不然，一步走错，从此家里就是一场持

久战！费时费力费才，被虫咬了还得病。强烈建议条件允许时买新的，买二手家具务必检查清楚。

购买二手家具的方法:

1） 通过DCSSA 二手租房群购买，也可通过Craig List & Duke international house & DCSSA 的 mailing list 获取当地学生学者的卖家具厨具信息，因为他们大都是要急着搬走，所以价格一般非常低廉（也有一些免费赠送的家具）。另外，注意 Craig List 上常常有骗子，不管是在 Craig List 上购买什么东西都最好小心注意。

2）各个小区的大型物品回收处常会有别人放出的免费的家具，多数质量较差，不过有时也有质量很好的家具（因为搬家的时候不能在旧家里留任何东西，否则会被罚款，所以有些人懒得卖家具就放在外面白送别人）。

3） 可以去专门卖旧货的超市购买。这些地方的家具一般维护的很好，不会担心有 bug，价格也稍高一点。

Durham restore 信息: http://www.restoredurhamorange.org/

4） Durham 的一些教会的慈善组织会收集一些当地美国家庭不需要的家具（更新换代换下来的），免费送给需要的人，也会帮助国际新生解决刚到美国遇到的各种问题，具体链接在这里: www.firstweekinus.com。

5） 如有同学对家具的要求比较高也可以考虑去附近的家具店购买。 离杜克大概两小时车程的夏洛特有 IKEA 可供选择。

6） 购买 stuffed 二手家具一定要特别注意，因为里面很可能有虫子，不但会咬伤人，还会在整个屋子甚至小区扩散。所以如果购买二手家具，也最好从认识的有保障的人或组织手中购买。不特别推荐从外国人手上购买二手家具。新床可以来美国之前先在网上订购床，在来的那天运送到家，也可以来了之后再去店里买。

4.2.6 选购床垫

床垫是一直以来大家比较头疼的一个问题。床垫和床板不容易搬运，而且退换非常不便。在此 DCSSA 帮大家总结了几个选项，让大家综合考虑一下：

A. 买二手床垫及床板：二手床垫床板一般可以从学长学姐那里“继承”而来（详见上方“家具”板块内容）。购买的时候注意一下干净度就好。

B. 买新床垫：许多同学由于卫生或舒适等方面的考虑，会选择购买新床垫。购买新床垫一般可以通过网上购买/电话订购/或者实体店购买。购买新床垫比较麻烦的问题是运输和安装等问题，下面我们给大家总结了几种购买方式的优缺点：

Walmart & Amazon：这三个地方都可以网上购买，免邮费（amazon 需要注册 Prime 会员），Walmart shipping 大约 5 天左右寄到小区，个别时候还是需要付 20 刀的 freight surcharge for handling。Amazon Prime 大约 2 天寄到小区，这两家公司采用的是 UPS+USPS 的运输系统，一些公寓会寄存这两家的快递，因此可能需要大家从 leasing office 自行搬运到家里，同学们要提前和 leasing office 沟通好。如果在 Walmart 实体店买，需要自己租 U-haul 或者皮卡来运床垫。

MattressFIRM： Mattressfirm 是全美最大的 mattress 零售商，提供本地的当天运输服务，同时 Mattressfirm 在床垫的硬度和厚度上选择比较全，而且有许多高端大气的全自动床垫可供土豪们选择。

根据以上的情况，比较推荐的方法是，到实体店去体验一下床垫的感觉，确定自己要买的床垫的大小，样式，软硬度等等，然后根据优惠的大小选择在实体店买或者通过打电话购买。

4.2.7 搬家

来杜克的大多数新生都住在学校附近的地方，买车后就可能搬到更远，也更安全的小区了。如果自己家什不多，找几个同学帮一下忙就可以了；如果东西很多，一般会租一辆 U-Haul，根据所租 U-Haul 的大小和搬家的距离会有不同的价格。U-Haul 的驾驶不需要特殊的驾照。http://www.uhaul.com/

搬家注意更改自己的邮寄地址，可以去邮局办理地址更改服务或网上办理 https://moversguide.usps.com/mgo/disclaimer，这样以后所有寄到你原有地址的信件会转移到新地址。 此外为避免不必要的 charge，原有的房屋需要打扫干净恢复原样。

4.3 交税

4.3.1 报税步骤

美国政府的财政收入，绝大部分来自税收，其中个人所得税占比例最大。个人所得税包括联邦税，州税和地方税，联邦税率全国一致，州税和地方税率各地不同，甚至可能没有。美国联邦政府的税收机构是国税局（Internal Revenue Service，IRS），所有有关税收的问题，所有的表格，条款等都可在 IRS 网站（www.irs.gov）上找到。IRS 每年会随机抽查一定数量的税表，非法逃税漏税一经查出，除要缴纳巨额罚款外，还可能被判入狱。

税表每年填写一次，4 月 15 日是最后的提交期限。每年春天，大概 1 月底以后，收入来源各单位会寄给你工资所得凭单，即 W-2 表，上面记录的你工资收入以及已缴纳税额。奖学金 Fellowship 和已提交 Tax Treaty 的 TA，RA 可能还会收到 1042S 表。有其他收入来源，比如银行利息的人可能会收到 1099INT 等。有了这些凭单以后（最主要是 W-2 和 1042S），就可以开始填写税表。税表可以从 I-House，图书馆拿到，也可以从网上下载，联邦税表和条款可从 IRS: www.irs.gov/formspubs，北卡州税可从 www.dor.state.nc.us/forms 下载，住在校外的同学也可能直接收到包含相关表格的信件。此税表是用来上报我们上一个年度（calendar year）里所有的收入，并用来计算应该要缴纳的税金。而实际上，我们所有的收入在到达我们手里之前，就已经都按一定的比例扣了税。税务局根据我们填写的税表计算出的应缴税款，多退少补，通常中国学生都是能收到几百至几千的 Refund。

有关表格如何填写的问题非常复杂，同时也是因人而异。学校 ihouse 每年都会发放 Sprintax（帮助填写税表）的的账号，登陆以后按照提示分分钟轻松填写。

关于如何报税的问题，也有人购买报税软件来辅助填写联邦税表，有的人甚至要雇

专业人士来帮助完成。好在大多数中国学生的身份，收入成分比较单一，填写起来相对简单。新生听听讲座，多查阅一些有关报税的说明和书籍（都可在 IRS 网站下载），应该就可以解决大部分问题。

另外报税工作非常繁杂，但是最近杜克的国际学生办公室已经开始将具体的填写步骤详细列出。 届时当大家拿到工资凭单就可以按照国际学生办公室的报税指南填写即可。 具体信息参见：https://studentaffairs.duke.edu/ihouse/living-essentials/taxes/federal-tax-information

4.3.2 申请免税

美国政府和许多国家签有免税条约（tax treaty），对在美国的外国人有不同的免税条款。对于中国学生来说，主要有奖学金免税，学生个人收入头 5000 元免税等。要指出的是，只有以 Non-resident Alien 身份（即填写 1040NR）报税的人，才能享受免税条约的优惠。另外，新生在来美国之后可即去 Corporate Payroll Office 705 Broad St，靠近东校区）找 Debbie 填写 8233 表格，以后的每年 12 月应该会收到该表格，按要求填写完毕后寄回 payroll office，这样今年（以后为下一年）的前 5000 收入就不会被扣税，否则就只能等一年之后的四月份填写税表来要回。

有关税的表格甚多，大多中国学生需要填写的表格有 8843，1040NR 以及 D400。所有的 F，J 签证的国际学生/学者都要填写 8843，这是一个有关纳税人国际身份信息的表格，而有收入的人则还需要填写联邦税表 1040（或 1040NR，1040NR-EZ 等变体，取决于你的身份和在美年限等，通常未满五年的 F1 为 1040NR），两张表连同凭单 W-2，1042S 一同寄到 IRS，refund 一般直接存款到个人支票帐户；北卡州个人所得税表为 D400，填好后寄到州税局，refund 一般以支票形式寄回。

此外很多 PhD 同学的奖学金是 fellowship 形式，也就是 non－compensatory payment。 此类奖学金将不用上任何税。但是为保证每月的工资能够免税发放，同学仍然需要到到 payroll office 办理相关手续。具体的办理过程和有关手续参见:http://finance.duke.edu/payroll/fnatl/treaty_instruct.php

4.4 买电脑

在来美以后第一年里，可能一部分同学需要添置笔记本。笔记本在美国的使用及其普遍，就像二三十年前的打字机一样。学校的无线网几乎涵盖校园的每一个角落，这为笔记本的使用增加了一大优势。在校园里，你可以随处看见学生抱着笔记本在学习。一般中国学生都喜欢选择一些著名的品牌，诸如 Apple，Lenovo/IBM，Dell，HP，Acer，Toshiba 等等。在美国你还可以发现许多美国学生使用 Apple 公司出品的使用 Mac OS 的笔记本，这里 PC 和 Mac 基本上是平分市场。从价格上来讲 Apple 的笔记本较贵，而且打折比较少。一般这几个著名公司都会时不时的推出 promotion 的 program，所以你可以在购买之前几个月里时常关注一下，可以通过 google 搜索也可以直接去公司的网站上查找。美国这边网上购物的方式发展得很好，基本上笔记本的购买都可以在网上完成。还有几家大的电子或者办公用品商店，bestbuy，circuit city，officedepot，officemax，newegg，tigerdirect，frys 和 compUSA 等等，也会有好的打折 deal。还有一个找 deal 的好去处就是拍卖网站，诸如 ebay，ubid，但是在那里购买要特别小心，要注意卖方的信用度和保修的年限，以防受骗。一般大的节假日前后都是寻找 deal 的较好时间，特别是下半年的 holiday season（感恩节，圣诞节和新年）。除了新的笔记本之外，这边还有一种 factory refurbished 的笔记本可以考虑，这类笔记本一般是通过租赁方式被使用过很短一段时间，或者是开过箱的退货，经过原品牌公司的翻修和测试之后被投放市场，一般会提供比新品短的保修时限，比如 Lenovo/IBM 是 3 个月，价格比新品便宜 200~400 美元左右，近几年 refurbished 的笔记本的质量有所提高，渐渐成为一个经济的选择，但是所担的风险也比新品要大。简要来说，要多多利用商家提供的各种优惠活动，虽然会花一点时间，但是可以做到价廉物美。

4.5 理财篇

理财是个人生活的重要技能之一，如何合理规划使用自己的财产，对于在美国独立生活无疑是非常重要的。这里简要介绍一下在美国日常生活常用的一些个人理财工具，主要是银行和信用卡等，每个人都要和它们打交道。

4.5.1 银行（banking）

通常来说，美国银行常用的帐户有支票帐户（checking account），储蓄帐户

（saving account）和定期帐户（CD，certificate of deposit）。开户并不需要SSN，因此携带“巨款”来美的同学，第一天就应该去银行开户，待拿到 SSN 之后可以再去更新信息。

支票账户最为常用，通常没有利息或非常低，但由于流动性强，使用方便，因而每个人都至少应该申请一个。不同的帐户可能有各种不同的限制，如最低存款限制，直接存入限制，甚至按月收取服务费，开户时最好问清楚，以免被收取额外的费用。开支票帐户后，银行一般会免费发一本支票（check）和一张与之关联的银行卡，称为借记卡（debit card）。使用借记卡可以在ATM提现，学校里在Bryan Center和南医院（Hospital South）里都有 Wells Fargo，BOA（Bank of America）和SunTrust 这几家银行的 ATM，存钱取钱均可以在 ATM 上进行，非常方便。使用借记卡可以从任意一家银行的 ATM 提现，但使用外行 ATM 要付$1.5～$3 的手续费。除提现外，借记卡可以和信用卡类似，在商店刷卡消费，但要输密码；在网上使用则要填写帐号，因安全问题而不建议长期使用借记卡消费。支票帐户另外一个常用的支付方式就是使用支票。支票在美国是一种安全而且方便的支付方式，写支票给别人就相当于从自己的支票账户里提取相应的现金付给别人，接收人可以拿支票到任何一家银行存到自己的帐户里，数额小的当天就能到账，数额大的过两天全部到账。个人支票上印有帐户信息，需要付款人亲自填写收款人姓名，日期，金额，和亲笔签名等。支付金额在右上角用阿拉伯数字填写，中间用英文拼写，小数点后用“xx/100”表示。For 后面是付款理由，可以不写。最底下的数字前面叫做银行的routing number，中间是支票帐户的 account number，以后经常会用到，而最后四位是支票的序号，一般没有用处。使用支票账户要注意账户余额，不能透支（overdraft），否则需要交纳一定费用。

储蓄账户相当于国内的活期储蓄，有利息，但通常较低，比如 Wells Fargo 银行一万以下存款年利率仅为 0.15%，低得令人发指，更不要提还有使用次数等各种限制。因此，如果你已经有了一定数目的存款，建议考虑其他银行，尤其是网上银行的储蓄账户，比如当前最高年利率的 HSBC（汇丰 www.us.hsbc.com），以及很多受欢迎的网上银行（online 操作，当地无分支机构），如 ING（www.ingdirect.com），Presidential（www.presidential.com），E-Loan

（www.eloan.com），其存款年利率（APY）一般在 4.5-5.4%之间。网上银行可以和你的支票账户直接转帐，但转入款需要几天时间才能再取出。美国银行数量众多，且均为私人公司，开户时最好找大银行，并认准该银行属于 FDIC（联邦储蓄保险公司）会员，以享受十万美元承保服务。有些银行开通新帐户有几十至几百美元的奖励，可以此赚取数量客观的 bonus，但通常有很多限制，怕麻烦者勿扰。最后要说明是 saving account 包括 money market 帐户的利率是浮动的，其 APY 可能会随着经济形式与金融政策的变化而改变，不过好消息是自 2005 年以来，网上银行的利率持上涨趋势，如 ING，其 APY 从当时 3%一直涨到现在的 4.5%。

定期帐户相当于国内的定期存款，利息较高且固定，如果提前解约会损失至少一个月以上的利息。目前各大银行的定期帐户利率非常接近，一年期定期帐户的年利率基本都在 5.3%左右。定期帐户因其流动性较差，因此并不很常用。

4.5.2 信用卡（credit card）

信用制度是维系美国社会正常运转的一条重要纽带，而信用卡则是这条纽带上最基本的节点。信用卡不仅给我们的生活带来方便，也是我们在美国建立信用记录最主要的方式。有关信用卡的学问或者说陷阱非常之多，在这里只简单介绍一下信用卡的基本用途以及对信用记录的维护，对信用卡使用感兴趣的同学可以多去 MITBBS 的 MONEY 版学习。

4.5.2.1 信用卡种类

信用卡是一种借贷消费，由银行按照用户的信用记录与收入情况发给持卡人，持卡人持信用卡消费时无需支付自己的钱，而是待结帐之后日再还款给银行。美国的信用卡按发卡组织分主要有四种，即 Visa，MasterCard，American Express 和 Discover。Visa 和 MasterCard 几乎所有接受信用卡的场所都接受，因而使用起来最为方便；而后两种在很多地方，如大多中餐馆都不被接受，因而受限制较多，主要用于两大批发市场（Warehouse Club）: Costco 只收 American Express 和 Sam's Club 以前只收 Discover，从 04/01/2016 开始改成 Costco 就要改成 Visa 和 Citi 了。

发卡公司授权各大银行发行信用卡，常见的大银行有 Citibank，Chase，BOA，HSBC 等。各银行服务平时大同小异，但在出现 APR 变更，透支，late pay 等意外

情况下，其友好程度差异有所体现。当然具体情况有所不同，个人偏好差异也再所难免，日常使用没有太大差别。

4.5.2.2 信用卡申请

理论上拿到 SSN 以后，就可以申请信用卡了。但通常第一张卡的申请是比较困难的，被据的理由都是一条:没有信用记录（insufficient credit history）。所以对新生来说，那张卡好不好不是重要的，重要的是那张卡好申请（一般可以从 Discover 开始申请）。不幸的是，这种难易程度一直是变化且不确定的，很大程度上完全是运气问题。可能有用的几条建议是:

申请你当地开户银行的信用卡，但存款达到一定程度时才比较有用

- 向开户银行申请 secured credit card
- 申请学生卡（CITI，American Express，Wells Fargo，Discover 都有 for student 的信用卡，相对来说比较容易），一般从 Discover 申起，不需信用记录，最容易且适合学生申请
- 填收入的时候把学费也加上
- 一次不要申太多，最好就申一张，如果被据了以后隔一段时间（六个月后）再申下一次

但是，没有 SSN 的同学也不必着急。BOA 和 Wells Fargo 可以为没有 SSN 的客户办理一种 security credit card，收取几百美元押金，提供一张和信用卡功能相同的卡。这种卡的额度不能超过押金的数额，但是可以为未来的信用卡积累信用额度。将来提供 SSN 后，押金将退回。建议同学尽早办理，以开始积累信用度。

4.5.2.3 信用卡使用

信用卡最主要的功能就是刷卡消费（purchase），预借现金（cash advance）和余额代偿（balance transfer，BT）。此外有些信用卡还提供购物保证，租车保险等额外功能。

刷卡消费是最主要的用途，在商店，网上购物等都可使用，但学费，房租水电等一般不收。预借现金就是从 ATM 提取现金，但一般利率都很高。余额代偿是指把一张信用卡上面的余额（balance）转到另一张信用卡上面，可以电话或网上完成，

也可通过 BT 支票完成，一般有 3～5%但有上限的手续费。

信用卡每个月结帐一次，银行届时会寄给你帐单（statement），帐单上会详细列出你当月所有的消费项目和金额，总的金额叫做 statement balance，并据此来确定你的最低还款（minimum statement），各银行算法略有不同，大致为总金额的 2%但不小于$20。帐单上会列出你还钱的截止期（due date），一般在帐单出来后的 20～25 天之后，这段时间叫做宽限期（grace period），在这段时间之内付清所有欠款的话，是完全不用付利息的。最低还款（minimum pay）是你当月至少于要付的金额，剩下没还清的部分就要按信用卡的年利率（annual percentage rate，APR）计算利息，通常 ARP 会高达 14～22%，因此最好每月付清还款余额以免支付高额利息。有的卡在刚申请的半年到一年里有 0% APR 的优惠，这时候就可以只付最低还款。最后要提醒的是刷卡消费、预借现金和余额代偿的 APR 是不同的，有 0% APR 的时候要注意是哪一个。

4.5.2.4 信用记录

美国有三家信用机构，记录个人的信用，分别是 Equifax，Experian 和 Trans Union。信用报告（Credit Report）里面有你的个人信息（姓名，SSN，生日，所有地址等），信用卡（所有帐号，状态，信用额度 Credit Limit or CL，Payment 等），房屋贷款，查询记录（别人对你信用报告的查询，分 hard 和 soft 两种），讨债记录，公共记录（破产，抵押等）。银行，保险公司，房东，手机公司，雇主等都可能查询你的信用记录以决定是否为你提供服务。你的信用记录主要来源于银行如信用卡的使用，贷款机构，保险公司，政府，法庭等。一般的信用记录保留七年，破产记录保留十年，犯罪记录无限期保留，查询记录保留两年。

信用报告可以在几大信用机构的网上索要，通常是收费的。不过从去年开始，国会新通过的议案允许所有居民每年可以免费索要一份信用报告，网址是 www.annualcreditreport.com。但在这个免费的报告中，是看不到信用分数（credit score）的。信用分数一般是从 FICO 得到，通常是收费的，有时候有免费的 deal。

信用分数是从信用报告的记录计算出来的，一般在 350-850 之间。在申请贷款的时

候，分数高有利于拿到低利率的 offer，通常 650 以上房贷就没有问题，720 以上可以拿到好的车贷。影响信用分数因素有很多，主要的负面因素（不良记录）包括: 破产，被催债，迟付信用卡（latepay），信用历史过短，带有 balance 开新帐户，信用使用过度（如 Balance/CL 过高，>50%会严重降分），hard inquiry（如申请信用卡，填表要求提高 CL 等）等等。信用分数和其他相关信息可以在 creditkarma 上免费查询。

信用额度（credit limit，CL）:信用额度低的话，在大额消费时可能会透支，此外 Balance/CL 高也对信用分数不利。如何提高 CL 根本上是实力问题，多用信用卡，多消费时间长了自然就能涨上去。可能有用的经验有:

- 申请涨 CL 容易的信用卡，如 American Express，CITI，Discover 等则
- 大额消费，自己不行就帮别人买东西，电脑机票什么的，利人利己
- 付清大笔欠款后要求升 CL
- 每隔几个月要求升一次，可在网上申请，一般能涨一二千，这种情况是 soft inquiry，让填表或电话的是 hard，降信用分数
- 多卡合并，同一家银行的卡可以转移/合并 CL，但最好不要关闭最老卡，降低信用历史

4.5.2.5 小结

银行信用卡只是一种理财工具，而优秀的个人理财是一种理念和生活方式。如何更有计划的支配我们的收入，如何用尽可能少的成本取得相同的效用，是需要长期实践中积累经验。有关个人理财的话题还包括如何选择最佳购物时机，如何找 deal，coupon，如何合理报税，如何投资等等，其中有关报税和购物的部分应该在本手册其他章节中有所介绍。

4.5.3 投资理财

喜欢金融理财和想练习金融投资的亲们也可以通过开设投资账户的方式进行理财，可以供非美籍人士开设的投资账户的程序一般是 Robinhood。通过这个账户，大家可以投资大部分美国股票及公募基金，长期来看是一个资产保值比较好的投资渠

道（当然，也是很好的实战炒股的软件）。通过它，大家在奇（keng）葩（die）的 A 股市场之外建立另一条投资渠道了。

4.5.3.1 开设 Robinhood 所需证件

1，Social Security Number（SSN） 详情见 4.2.2

2，一张美国的银行卡（debit card） 详情见 5.5.1

4.5.3.2 风险提示

- 由于交易软件属于交易商并不是银行，所以理论上说它的风险评级低于美国的大型商业银行所开设的投资账户（如 Wells Fargo，Chase，BOA），自然，相较高盛大摩这种金融巨擘更不具备可比性。为了应对违约风险，部分交易商给每位投资者提供数额不同的商业保险（以 Robinhood 为例，它给投资者提供了 5 万美金上限的商业保险，若交易商倒闭，理论上每位投资者所获的的赔偿最多 5 万美金），所以，为了资金安全起见，不建议在账户中投入多于商业保险数额上限的资金。
- 注意账户手续费及其他的相应成本，以 Robinhood 为例，Robinhood 实行的是 0 手续费（买入价卖出价 bid-ask spread 无价差）的政策，所以它所用的盈利策略就是 T+3 非实时赎回到账。举例来说，投资者可以以今天的价格卖出，不过资金会在 3 个工作日（是工作日哦！）回到资金账户上，之后才能进行下一笔交易。另外，交易平台无手续费并不代表基金机构没有手续费（如 ETF 的买卖价差，管理费等），所以大家购买基金时建议先行阅读基金购买时的需知和提示。

4.5.3.3 著名指数基金

具体的股票选择亲们就见仁见智了，这里列举一下可以投资的比较著名的指数型基金。

股票型

- SPY，著名的 Spider，美国金融市场交易最大的权益类指数，对标标普 500

指数（大盘股 ETF）

- IWV，大盘股 ETF，对标罗素 3000（Russell 3000，美国市值最大的 3000 家公司组成的指数）
- IWM，大盘股 ETF，对标罗素 1000（Russell 1000，Russell 3000 中市值最大的 1000 家公司组成的指数，大约是 Russell 3000 市值的 92%）
- IWN，中盘股 ETF，对标罗素 2000（Russell 2000，Russell 3000 中市值排名 1001～3000 的公司组成的指数，大约是 Russell 3000 市值的 8%）

债券型（由于 Vanguard 的基金手续费很低，所以小编很喜欢买该公司的基金）

- BND，Vangard 全债基金，风险中等
- BLV，Vanguard 长债基金，风险相对 BND 高一些
- BSV，Vanguard 短债基金，风险偏低

大宗商品型

- VNR，Vanguard Nature Resource，标的是石油等自然资源

做空型

- VIXY，对标短期恐惧指数 VIX（标普 500 的标准差），不过 risk match 做的不是特别完美
- VIXM，对标中期期恐惧指数 VIX，不过 risk match 做的也不是特别完美

4.5.3.4 投资建议

短期的暴涨暴跌固然刺激人心，一夜暴富更是无数人的梦想，但是真正的投资不是 100 米冲刺，而是持续一生的马拉松。金融投资在重新分配财富的同时也锻炼者投资者的魄力、耐力和心性。所以，再次郑重建议大家：

- 区分生活资金和投资资金，绝对不要把维持生活必须的真金白银投入股市这个竞技场中
- 了解自己的风险承受能力，不要进行超出自己风险承受能力的投资，因为每一分收益的背后必然伫立着数分风险
- 做好万全的准备，朱可夫元帅百战百胜并不是因为他的战术比对手更加卓

越，而是战前做比对手更充足的准备。除了直观的判断，投资还需要理性的分析，信息的收集，以及应对各种状况的预案。更多的准备会让你拥有更强大的优势。

- 降低交易频率，不管是交易佣金，还是买卖差价，更或是 T+3 的投资限制，不能否认的是没交易一次必然会带来相应的投资成本。考虑到美股的长牛短熊，买入并持有（Buy & Hold）是多数人推荐的策略。

“如果你认为你可以经常进出股市而致富的话、我不愿意和你合伙做生意、但我希望成为你的股票经纪。

自认对市场震荡起伏敏感而杀进杀出的投资人、反而不如以不变应万变的投资人容易赚钱。”——沃伦 巴菲特

4.5.3.5 免责声明

- 以上这些投资声明都是小编个人投资经历总结出来的，不代表任何 DCSSA 的观点，小编也对以上声明进行免责。
- 如果有些观点不正确，或者有学术争议，请原谅小编，本人离加入 Walls Street 还尚有些距离（^_^）

5 生活百科: 校内外分类资源

5.1 校内资源篇

杜克作为全美著名的私立学校之一，在充足经费的保证下，校内各种资源及服务相当完善。校内资源大致可以分为以下几类:

5.1.1 学术资源

5.1.1.1 图书馆系统

链接:http://library.duke.edu/

和学习研究的联系最紧密的，除了各系本身的资源之外，当然首推图书馆系统。杜克的主图书馆是位于 Chapel 旁边的 Perkins & Bostock Libraries，主要提供人文类以及地球地理类的藏书，还有 microform、东亚馆藏、地图集、年鉴等专题分馆。

此外，许多学院设有自己的专业书刊馆，比如 Fuqua 商学院的 Ford library、Goodson Law Library、Medical Center Library，等等。另外，东校区的 Lily Library 收藏图片映像资源，一般的电影（包括中国电影）在那里几乎都可以借到。

除了丰富的馆藏资源，图书馆系统的服务也可以说是一应俱全，比如参考资料书籍查询、图书管理员在线解答、网上借书/续借、跨馆借书（Inter-Library Loan） 等。特别值得一提的是 BARD（Book/Article Delivery）服务:只需要读者在线填好书籍或文献的一些信息（如 ISBN），图书馆的工作人员就会在几天之内将扫描好的文件发到邮箱。这样，需要阅读大量参考文献的研究生可以节省下到图书馆查资料的时间。

除了馆藏的实体图书外，学校图书馆还提供各大科研文献数据库的免费访问服务。数据库列表及连接见网址 http://library.duke.edu/find/databases/。访问者既可以在校园内的网络上免登陆地使用这个服务，也可以在校园外使用 VPN 技术远程使用它。

另外，图书馆经常会提供一些兼职（part-time）的工作机会给学生。图书馆工作的 薪水不高，略低于税前$10/小时。但是图书馆的工作比较容易申请到，也容易做。所以，对于需要找份校内工作来申请 SSN 的同学来说，是个不错的选择。

（详情: http://library.duke.edu/jobs/index.html ）

另外图书馆里有打印机，一般同学每学期 duke card 会有几十刀的打印钱，可以在图书馆免费打印数千页，如果用完了可以去 duke card 的管理页面上免费要求增加额度（充值信息页面：http://dukecard.duke.edu/manage/）。但是一般人都用不完。需要注意彩色打印机不能免费使用，是从自己的 Flex 账户里扣除。

5.1.1.2 网上学生个人管理系统（DukeHub）

DukeHub: 该系统主要是让学生用来管理个人信息，包括个人资料（Bio/contact information）、学期成绩（Academics）、账单 Bursar）、注册（Registration）等。其中 Registration 是用来注册选课的，每个学期快结束前一个多月可以开始 选

下学期的课程（注意:一些比较热门的课程，必须从导师处得到密码才能选）。Finances 是供学生查询自己账单的板块，账单可以通过 e-check 在线支付。

详情:http://www.aces.duke.edu/siss/aces

5.2.1.2 Sakai

在线课堂，一个方便教授、助教、学生交流的网络系统。基本上，每学期选的课程都会出现在 Sakai 上。在学期中，教授和助教会随时在 Sakai 发布课程相关的公 告和上传资料，如讲义、作业、答案、成绩等，所以 Sakai 必须频繁的查看。此外，通过 Sakai，你可以和参与这门课的所有同学、助教、教授发 email 交流。 此外，值得一提的是 Duke 的很多教室里是提供自动录像系统的，你可以到相关学院的 Panopto 网站上找寻一些你所需课程的录像资料（比如 Pratt 工程学院: http://pratt.capture.duke.edu/)

详情:https://sakai.duke.edu

5.1.1.3 奖学金（Financial Aid）

一般 PhD 学生入学时都会配套资金支持，一些 master 项目在发 offer 后也会有奖学金申请机会，大家记得多多和学院沟通~

对于以自费形式入学到杜克就读的大部分 master 学生和一部分 PhD 学生来说，虽然第一年的学费必须自己支付，但是入学之后仍然有许多申请奖助学金的机会。详情可以参考学校网站（https://gradschool.duke.edu/financial-support/find-funding）或者咨询各学院小秘~

5.2.1.2.1 Office of Research Funding

链接: http://www.ors.duke.edu/

该机构主页提供了 Funding Search Tools 来搜索数据库里的 grant。找到可能 的 funding 之后，下面的工作就是写 proposal 来申请了。对研究感兴趣的同学 可以经常光顾一下这个网站。

5.2.1.2.2 Duke Financial Aid

链接: http://dukefinancialaid.duke.edu/

杜克学生（主要是本科生）申请奖、助学金的官方机构，其所提供的奖、助学金的形 式有:Need-Based Aid，Merit Scholarships，Student Employment 和 Loans。对于国际学生来说，资助比较有限。

5.2.1.3 OIT（office of Information Technology）

链接: http://www.oit.duke.edu/

OIT 是专门为杜克成员解决电子信息方面问题的机构，服务主要包括:NetID/网络安全、Email 帐号管理、公用计算机打印机维护、常用软件免费下载、手机 /cable，等等。OIT 在 Perkins 图书馆地下一层设有 Help Desk，个人电脑的软硬件问题都可以拿过去给工作人员免费检查维修。此外，OIT 还免费提供各种正版操作系统。

值得注意的是 OIT 网站上免费提供相当多的常用软件下载，包括

- Adobe 系列软件，包括 Photoshop
- Mathematica
- Microsoft Office
- Matlab
- Chemdraw

等等

大部分软件均为最新版本并支持各个操作系统，详情请见 https://oit.duke.edu/newtoduke/grad/software.php

OIT 也会定期提供免费的计算机讲座培训，比如怎样使用 photoshop，如何成为 excel 的专家等，可以在 http://training.oit.duke.edu/reg/登记.

OIT 提供服务的另外一个亮点在于支持 Lynda.com 的使用。Lynda 是一个提供多种技能学习视频的付费网站（杜克登陆免费）。可以在线观看包括 photography。Design，Business，3D+Animation 等一系列主题的视频。需要从杜克 OIT 的网页

上登录，链接: http://oit.duke.edu//training/online/lynda.php/

5.2.1.4 Writing Studio

链接:http://uwp.duke.edu/writing-studio

为杜克学生（特别是国际学生）提供学术写作指导的部门。该部门有数位来自不同学 科并经过专业培训的导师来帮助咨询者提高学术文章写作的技能，比如如何组织架 构文字、如何使文章流畅等。只要在线预约，就可以和导师进行面对面的交流。另 外，他们还经常举办一些英文写作技巧的讲座。

5.2.1.5 Duke University Stores

链接: http://www.dukestores.duke.edu/

校园内分布着许多个 Duke Store，他们的定位、商品都各有侧重。在西校区有两个大的店，一个位于 Bryan Center 内，另一个位于 Medical Center 内。

位于 Bryan Center 内的一家分为三部分，一部分为 Duke Book Store ，主要出售教材。每个学期所开课程的教辅书籍理论上都能在 Book Store 买到新书，有些比较大的课也能买到二手教材（不过与网上买二手书比起来，价格更贵、保存状态更差，唯一的优点是立刻就可以拿到）。第二部分为 Duke Computer Store 主要经营与教学相关的电子产品，如各类笔记本电脑、笔记本或电子产品周边配件等。很多同学会选择在这里买电脑，价格比网上稍微便宜一些，还有可能会赠送 Beats 耳机等赠品（具体视每年活动情况而定）。第三部分销售纪念品、衣物及日常用品，包括衣物、餐具、文具等等。

位于 Medical Center 内一家只销售纪念品、衣物及日常用品。

两家店均会在学期中不时推出打折活动，可以关注网站得知具体时间。打折期间的价格相对来说比较便宜，对买纪念品来说是个不错的选择。

5.2.1.6 Duke card

另外，来报道的时候都会到学校办自己的“校内一卡通“duke card。平时在学校食堂买饭、在 duke store 买东西等都需要使用 duke card。从 2014 年开始，使用 duke

card 付款开始照常收税。duke card 查看余额、对 flex account 充值等可以登陆 http://dukecard.duke.edu/

pay duke card 的帐单可在这个链接进行：http://finance.duke.edu/bursar/，选 make payment 进行还款。

除了支付功能以外，duke card 还有入门磁卡功能。在工作日上班时间外，持卡人可用它开启所在教学楼的大门，以及校园部分停车场的入口。

5.2.1.7 校内兼职工作

链接: http://dukelist.duke.edu/

在校内，除了 TA、RA 这两类相对固定的有薪工作之外，还有许多各种各样的赚钱机会，比如在实验室做技术员工作、在办公室做文秘管理工作、参加心理学实验等等。在校内工作对没有 SSN 的同学来说非常有好处，因为这样就可以获得申请 SSN 的资格了。许多校内工作机会都即时会张贴在 Dukelist 这个公告板上，感兴趣的同学可以经常查看。

此外，找室友、卖家具、校外兼职工作信息有一些也会发布在神奇的 dukelist 上喔~

5.1.2 咨询服务

校内有一些为学生设置的免费咨询机构，比如 Career Center，CAPS（Counseling and Psychological Service），以及 Student Health Center 等等。

5.1.2.1 求职与职业规划:Career Center

链接: http://www.studentaffairs.duke.edu/career

Career center 负责为学生提供就业咨询，包括低年级时的职业定位、准备的指导，实习的帮助，以及找实习、找工作时的求职咨询、简历/求职信（cover letter）修改、模拟面试（mock interview）等。Career center 在每个学期开始不久的时候，会举办一个大型的求职周（career week），邀请许多公司来举行招聘会（career fair）和各种宣讲会（information session）。另外，Career Center 也会邀请校友

回到学校，分享他们的职业经验。还有，Career center 会定期举办 workshop，比如简历（CV/resume） 写作、面试技巧、工作搜索技巧、与雇主交流的技巧，等等。Graduate student services 的工作人员都很热心负责，常常和同学面谈，耐心地帮他们做职业定位，并且组织一些有益的论坛。 最后，值得一提的是 eRecruiting，杜克学生网上求职的平台。学生可以搜索有兴趣在杜克招聘的公司在此平台发布的工作机会，也可以在此展示自己的简历。

5.1.2.2 身体健康:Student Health Center

链接: http://www.studentaffairs.duke.edu/studenthealth

位于 Flowers Drive 的 Student Health Center 是为学生提供健康咨询、健康保险咨询、体检及基本医疗服务的机构。Health Center 不看急诊，到 Health Center 看病需要事先打电话预约普通门诊: 681-WELL（9355），也可以在网上预约: http://studentaffairs.duke.edu/studenthealth/make-appointment 。在 Health Center 接受服务不需要单付费用；每个学期初统一缴纳大约几百美元的健康费（health fee），会显示在 Bursar 账单中，与学费一起缴付。

注意:看急诊要到位于 15 Logging Trail 的 Duke University Medical Center：Emergency Department。叫救护车可以打 911，也可以打 Duke Police 的电话:684-2444。

5.1.2.3 心理健康:Counseling and Psychological Services

链接: http://www.studentaffairs.duke.edu/caps

CAPS 为杜克学生提供免费的心理咨询诊疗服务。在美国，心理治疗的费用通常很昂贵（每个疗程平均 1000 美元左右），所以 CAPS 是杜克提供的一处非常有价值的资源。心理疾患在美国的成年人（尤其是青年人）中，是极为常见的:据统计，5 个成年人中就有 1 个罹患抑郁症。近年来，心理疾患在美国社会已经不再受到歧视，医学的发展让人们意识到，心理疾患像感冒一样，只是一种平凡的疾病，并不是自身原因导致的。一流大学因为繁重的课业压力，正是心理疾患高发的地方。无法完成作业、频繁缺课、考试挂科、逃避与教授交流，这些学业问题，经常有心理问题

的参与。所以，如果你感觉心情不畅，并且已经开始影响到你的生活甚至学习，请你一定不要有任何的犹豫，积极求医，你会受到及时而有效的帮助。讳疾忌医是危险的。

5.1.2.4 来 Offer

链接：https://www.laioffer.com/zh/

来 Offer 是硅谷最具实力的高科技在线教育和职业培训平台，通过提供高水平的 IT 培训课程 和就业指导，帮助学员进军硅谷一二线科技公司。自公司成立 8 年来，来 Offer 已帮助 5000 余名学生拿到中美一线公司的 offer。

5.1.3 健康医疗保险

链接：http://www.studentaffairs.duke.edu/studenthealth/health-insurance

在美国就医的费用非常昂贵，一次普通的门诊看诊平均要花费一百多美元，普通的化验检查每次也要一百多美元左右。所以，几乎所有的有工作的成年人都有雇主提供的医疗保险，用来避免支付医疗服务的全额费用。杜克提供的医疗保险计划要求所有国际学生都必须购买。保险的费用是每年一千多美元，但是购买保险后，在杜克医疗系统内看病只需要自付诊费的 20%，一般处方药每方只需要花 10 美元。 杜克的保险对看牙医、配眼镜等也都有一定程度的覆盖。

杜克除了强制国际学生购买保险之外，也提供了家属的保险，但是不强制家属购买。家属的保险比较灵活，可以分学期购买；但是价格比学生的保险价钱更贵，因为家属的保险计划中大幅度覆盖了怀孕生产的费用。所以，如果暂时没有怀孕的计划，家属大可在网上广泛搜索选择其他月付更低的保险。在此我们要严肃地恳请各位家属注意，在美国生活没有健康保险，是一种极其危险的行为，也是对自己身体状况和家庭财政状况的极端不负责任。

总之，在美国生活，身体是珍贵的，健康是昂贵的。请大家一定要爱护自己的身体，当身体不适时，及时给 Health Center 打电话预约或者通过杜克医疗系统的网上页面预约 appointment。平时请大家也要注意营养和锻炼，定期体检。杜克 的医疗

保险也会为校内医院体检支付80%的费用。

在 Duke Health System 预约 appointment 的方法: 访问 https://healthview.dukehealth.org/ ，点击网页左侧的“Appointments”

再点击“Request Appointment”，然后填表即可。

5.1.4 学生组织

除了 DCSSA 外，杜克校园内还活跃着许多形形色色的学生组织和社团。这里简单介绍几个大型的学生组织:

5.2.1.8 Duke Student Government

链接：http://www.dukestudentgovernment.com/

代表学生团体利益，参与校方决策的组织。主要由 Academic Affairs Committee，Student Affairs Committee， Athletics and Campus Services Committee 和 Community Interaction Committee 构成。

5.1.4.1 Graduate and Professional Student Council （GPSC）

链接: http://gpsc.duke.edu/

GPSC 不仅是 Duke 学生的重要资源，同时也是重要的社交桥梁。该组织会定期组织一些志愿者服务和娱乐活动，感兴趣的同学可以关注每周的广告群邮 GPSC Newsletter。

5.1.4.2 WiSE

链接: http://wise.pratt.duke.edu/

WiSE（Women in Science and Engineering） 是理工科女研究生的组织。由于 Duke 非常强调同等机会，所以以女性权益为主题的组织容易得到校方的重视。

5.1.4.3 Chinese Alumni Association

链接: http://www.dukealumni.com/alumni-communities/regional-programs/groups/china

近年来新成立的华人校友会。

5.1.5 学校机构

在这一节中，我们介绍对于国际学生来讲非常重要的两个机构: Visa Services，和 International House。这两个机构专门处理国际学生的事务。

5.2.1.9 Visa Services（原 International Office）

地址:Smith Warehouse: Bay 7-1st Floor， Durham， NC 27708

链接: http://www.visaservices.duke.edu/

Visa Services 是国际学生申请 I-20、入学注册、申请 OPT 等等，办理各种与外国人身份相关的官方文件手续的地方。Visa Services 为每一位国际学生都会安排一名 advisor，负责处理这位学生的事务，以及解答相关问题。

新生入学时，在 orientation 上会听到 Visa Services 的工作人员说明在美身份问题和注意事项，并注册，也会知道自己的 advisor。

国际学生在学习期间回国前，若从国内返回美国时间距离上一次签字时间要超过一年，需要到这里给 I- 20 第二页签字。再次入境美国时入境官可能会检查是否有有效签字。

作为国际学生，当你申请到校外的有薪工作时，或者即将毕业时，你需要到 Visa Services 申请 OPT（optional practical training）或者 CPT（curriculum practical training），获得批准才能去工作。

当国际学生签证遭拒或被 check 时，Visa Services 也会尽可能地提供帮助。

5.1.5.1 International House （I-House）

地址: 2022 Campus Drive， Durham， NC 27708

链接: http://www.studentaffairs.duke.edu/ihouse/

区别于 Visa Services，I-House 工作的重点是帮助国际学生的生活。在生活上 遇到问题时，即使是琐碎小事，也可以与他们联系，I-House 会尽可能地帮助你解决。

I-House 会定期组织许多服务国际学生的活动，比如帮助无车同学的 shopping trip、DMV trip；比如每周的英语角；比如一些介绍美国文化的 workshop，以及一些 party。

对于家属朋友，I-House 是一股很重要的帮助力量。因为家属不在杜克学习或工作，所以 I-House 几乎是和家属打交道最多的学校部门。许多与学生的生活相关的问题，比如健康保险、报税等，都可以由院系帮助解决；而在这些问题上可以为家属提供帮助的地方，就是 I-House 了。I-House 为家属而组织的活动每周都有，比如 Spouses English Hour、Cooking Club、Babies & Toddlers；通过 I-House，也可以了解到校外的活动信息，如 First Baptist Church 的 English Corner、Carrboro 艺术中心的艺术课等等许多资源。

I-House 的 mailing list 是全校注册人数最多的。许多组织举办的活动，都会提前在这个 mailing list 上发群信宣传，以及信息求助、二手买卖等，所以每天都有许多群信。（注:因为群信的数量真的很多，推荐同学们用一个专门的邮箱来订阅这个 mailing list。）

5.2 饮食篇

5.2.1 买菜做饭

自己买菜做饭是中国学生最普遍的选择，基于美国昂贵的劳动力成本，自己做饭是最省钱的。除了中国调料和其他一些中国特色食品需要在亚洲店购买，Durham 的美国超市可以提供绝大部分的食材需求。绝大多数的美国超市提供非强制性会员卡的服务，免费办卡，持卡享受优惠。下面按照离 Duke 从近至远的顺序介绍超市。

Amazon prime：开通 prime 以后可以在亚马逊上享受 Whole Foods 超市送菜服务，按需求量送菜时间从两小时到第二天不等，满 35 刀免运费。这家超市以有机食物著称，食物质量比较高，价格相对较贵。

学校里买菜: 杜克校园内会有一个 farmer's market,每年夏天的周五中午 11a.m.至 2p.m.营业.当地的农民把自家种的菜用卡车送到学校里，非常新鲜.具体信息：https://hr.duke.edu/wellness/farmers-market

Downtown 的菜市场：周三和周六在 downtown 也有类似的规模更大的菜市场，地址是 501 Foster St, Durham, NC 27701。有兴趣的同学请见：http://www.durhamfarmersmarket.com/

学校周边的超市：离 West Campus 最近的超市是 Harris Teeter，从学校有 Lassalle Loop 校车可以到达。值得一提的是这家 Harris Teeter 是学校附近唯一的 24 小时营业的超市。如果你住在 Central 或者 East Campus，那么走路可以到达的超市是 Whole Foods、 Food Lion 以及另一家 Harris Teeter，Whole Foods 以出售有机绿色食品为主，价格相对昂贵，而 Food Lion 和 Harris Teeter（其 8 月份起可办理学生会员特别优惠）是比较经济的选择。

Harris Teeter（西校）的地址: 3457 Hillsborough Rd

Harris Teeter（东校）的地址: 2107 Hillsborough Rd

详细信息: http://www.harristeeter.com/

Food Lion 的地址: 2930 W Main St

详细信息: http://www.foodlion.com/

Whole Foods 的地址: 621 Broad St

详细信息: http://www.wholefoodsmarket.com/

Durham 的亚洲超市：Durham 最大的亚洲超市是 Liming's global Market（黎明超市），商品非常丰富，一般国内的锅碗厨具调料都可以买到。除了超市外，黎明还有一个快餐店，卖做好的中国菜（三菜加饭只要 7 刀左右），面、烤鸭、大小笼包、点心、中式早餐一类。另外还可以点菜吃，因此非常受大家欢迎。Durham 另

有两家韩国超市，Food World 和 Oriental Market，前者的店面很大，肉的种类很多，价格低廉；后者是比较精致也比较贵的小店铺。

黎明的地址: 3400 Westgate Dr， Durham， NC 27707

Food World 的地址: 401 E Lakewood Ave

详细信息: http://www.foodworlddurham.com/

Oriental Market 的地址: 3738 Durham-Chapel Hill Blvd

Durham 的其他超市: 有 Harris Teeter、Compare Foods，The Fresh Market 等。Target、 Wal-mart 等大型综合性超市也都有很大的食品部。Costco 和 Sam's Club 两家是大型综合性会员制超市，这两家的特点是食品的包装都很大，适合小团体团购；需要每年分别缴纳$55（Costco 分不同类别的会员，费用不同）和$30 的会员费，成为会员才能购物。

Harris Teeter 的地址: 1817 Martin Luther King Jr Pkwy（这家在电影院旁边）

详细信息: http://www.harristeeter.com/

Compare Foods 的地址: 2000 Avondale Dr

详细信息: http://www.comparesupermarkets.com/

The Fresh Market 的地址: 4215 University Dr A3, Suite A3

详细信息: https://www.thefreshmarket.com/

Target 的地址: 4037 Durham-Chapel Hill Blvd

详细信息: http://www.target.com/

Walmart 的地址: 1525 Glenn School Rd（这家的规模比较大，有生鲜食物卖场）

详细信息: http://www.walmart.com/

Costco 的地址: 1510 N Pointe Dr

详细信息: http://www.costco.com/

Sam's Club 的地址: 4005 Durham-Chapel Hill Blvd

详细信息: http://www.samsclub.com/

Durham 以外的亮点: Chapel Hill 的 Trader Joe's 家速冻食品很受欢迎，直接加热就是一餐，中日韩印美意各种风格都有，另外网红零食也非常多。Raleigh 的大亚洲超市是另一家很大的中国超市，但是货物品种和黎明基本雷同。Cary 有韩国超市 Hmart，基本就是黎明的升级版，而且韩国风味食品很全，超市里还有很多家中日韩风味餐馆。Raleigh 每周六早上有 Farmer's Market，就是农产品集市，在那里可以买到最便宜的新鲜蔬菜和水果，但是基本都要成箱地购买，所以最好的选择是拼车团购。

Trader Joe's 的地址: 1800 E Franklin St, Chapel Hill, NC 27514（强烈安利）

详细信息: https://locations.traderjoes.com/nc/chapel-hill/745/

大亚的地址: 1253 Buck Jones Road（South Hills Mall in Cary） Raleigh, NC 27606

详细信息: http://www.grandasiamarket.com/

Hmart 的地址: 1961 High House Rd. Cary, NC 27519

详细信息: https://www.hmart.com/storelocator/index/index/id/55/

Farmer's Market 的地址: 1201 Agriculture St. Raleigh, North Carolina 27603

详细信息: http://www.ncagr.gov/markets/facilities/markets/raleigh/index.htm

省钱小窍门:

根据往年经验，在网上注册 Food Lion 的 mailing list 可以收到一周四张的电子 coupon，打印之后就可以使用。Target 的网站也提供电子 coupon，但是都需要在电脑上安装软件才能打印这些 coupon。

住在 Durham 的大部分小区都可以收到夹在广告中的各种 manufacturer's coupon，种类很多。同学们有闲的时候可以查看。

5.2.2 吃快餐

美国是一个曾经（现在也差不多）以快餐为主的国家，本节主要介绍一些常见的连锁快餐种类以及特点。所谓快餐，主要由:汉堡（hamburger）、三明治（sandwich） 和比萨（pizza） 组成。下面，按照汉堡和三明治为一类（夹心类），比萨为另外一类（覆盖类）的分类方法，分别介绍比较常见的快餐连锁店。

5.2.2.1 夹心类:

Subway（赛百味）：在校内有店。可以称为美式食品中最健康的快餐，其三明治中蔬菜种类及含量都比较多。新生需要注意的是需要了解买三明治的流程：选择面包大小->肉的种类->是否要奶酪->是否经过烤箱->所需蔬菜->是否加不同口味的沙拉酱。如果需要其他饼干、薯片或者饮料，可以自行挑选。

详细信息:http://www.subway.com/subwayroot/index.aspx

McDonald（麦当劳）：传统的美国快餐。在校内的麦当劳还会经常推出套餐优惠，会比正常的“汉堡+薯条+饮料”便宜一些。

详细信息: http://www.mcdonalds.com/us/en/home.html

Burger King（汉堡王）：这里的牛肉三明治是美式快餐中相对最好的，传说牛肉的质量是美式快餐中最高的。然而热量相比于麦当劳稍微高一些。

详细信息: http://redesign.bk.com/en/us/index.html

除了这三家之外，美国还有很多同类的快餐店，如 Arby's，Wendy's 等，在 LaSalle Street 上的 Kroger 附近设有分店。

5.2.2.2 覆盖类:

Papa Johns（棒约翰）：相比于其他比萨店，Papa Johns 的质量和味道大多数人认为还是很好的；而且其网站上时常会出现打折。对于 Pizza 情有独钟的同学可以考虑。

详细信息: http://www.papajohns.com/index.html

Pizza Hut（必胜客）：在美国的名气稍逊于 Papa Johns，但是其比萨也有自己的特色。

详细信息: http://www.pizzahut.com/

其他的比萨店有 Enzo's，New York Pizza，Domino's Pizza 等。

5.2.2.3 其他:

Panda Express: 校内有店。固定的几样融合了美国风格的中国菜。虽然和国内的中餐口味不同，不过也是不错的选择。

详细信息: http://www.pandaexpress.com/

Bojangle: 几乎可以算是炸鸡专卖，其炸鸡肉嫩而多汁，口味很好。只是由于热量太高，有时被大家戏称为"罪恶"的食品；而且一个人不建议吃太多，否则容易腻口。

详细信息: http://www.bojangles.com/

KFC（肯德基）：肯德基在美国和在中国的地位可谓一个地下一个天上，而且食品种类、口味都比国内少了很多。然而其炸鸡翅相比其他快餐有些不同，所以还是可以考虑的。

详细信息: http://www.kfc.com/

Starbucks（星巴克）: 星巴克的咖啡当然是相当有名的，而且在店里也有一些精 致的蛋糕，是饭后茶点的不错选择。

详细信息: http://www.starbucks.com/

5.2.3 下饭馆

强烈建议同学们在第一次开车去餐馆就餐之前在网络上或者打电话核对地址信息。

如果发现本手册上的餐馆联系信息和真实情况不符，请在公众号后台告知 DCSSA，谢谢!

5.2.3.1 学校附近餐馆

首先介绍位于学校附近的餐馆。Ninth Street 上聚集着很多不错的饭馆，其中的中式铁板炒菜“饱”（Bali Hai）、法国菜 Vin Rouge、美国菜 Elmos、墨西哥菜 Cosmic Cantina、秘鲁烤鸡 Alpaca 、日本菜 Juju、寿司 Vine 是中国学生比较喜爱的选择。 Erwin Road 上可以吃到亚洲食品的饭馆有寿司店 Sushi Love、印度自助 NAAN Stop 东南亚面馆 Pho&Poke House 和面馆 Noodles & Company（这家是美国人开的，不过有亚洲口味可以选）。Harris Teeter（西校）旁边的中餐馆“上海”（有张中文的特别菜单可以点菜，英文菜单更偏向是美式中餐）和日式快餐 Japan Express 也是方便的选择。

“饱（Bali Hai Mongolian Grill）”的地址：811 9th St（似曾相识的铁板烧）

详细信息: http://www.balihainc.com/

Cosmic Cantina：1920 Perry St

详细信息：如果你能自己找到这家餐馆的门，我给你一万个佩服。进门之前你完全想象不到这有一家餐馆，打开门之后你发现别有洞天。

Alpaca 的地址：703A 9th St.（全 Durham 最好喝的鸡汤不在中餐馆）

详细信息：https://www.alpacachicken.com/

Juju 的地址：737 Ninth Street（美式改良但改得非常优秀，除了贵没缺点）

详细信息：http://www.jujudurham.com/

Vine（藤） 的地址：607 Broad St

详细信息：https://www.vinedurham.com/

Sushi Love 的地址:2812 Erwin Rd, Suite204（盖饭和面也不错）

详细信息: http://www.sushilove.org/

NAAN Stop 的地址: 2812 Erwin Road, Suite 103（印度小哥倾情推荐印式自助餐）

详细信息：https://www.naanstopduke.com/

Pho&Poke House 的地址:2816 Erwin Rd, Suite 207（冬天喝很熨帖）

详细信息: https://www.phopokehouse.com/

Noodles&Company 的地址:2608 Erwin Rd

详细信息: http://www.noodles.com/

“上海”（Shanghai Restuarant） 的地址: 3433 Hillsborough Rd

详细信息: http://www.shanghaidurham.com/

Japan Express 的地址:3409 Hillsborough Rd #K

详细信息：http://www.menusearch.net/nc/raleigh/restaurant.php?name=2152

5.2.3.2 传统中餐馆

RTP 地区的中餐馆有 Durham 的岳阳楼、皇宫楼、 Chapel Hill 的红莲花、

Carborro 的巴蜀人家、成都 7 号、台北 101、台北 café、川百味、闽川一家、Carry 的大四川等，基本都是川菜系。火锅有大丰收 So Hot、大宅门。东北菜有玖食。喜欢港式早茶的同学可以选择 Durham 的腾龙阁、China One，Cary 的 Neo China，Morrisville 的 Dim sum house 等。自助中餐馆在 RTP 地区也不少，同学们常去的有 Durham 的颐和园、Hibachi Grill & Supreme Buffet 等。

岳阳楼（Happy China）的地址：2505 Durham Chapel Hill Blvd

详细信息：https://myhappychina.com/

皇宫楼（China Palace）的地址：5210 Garrett Rd

详细信息: http://www.mychinapalace.com/

巴蜀人家（Gourmet Kingdom）的地址：301 E Main St Carrboro, NC 27510

详细信息：http://www.thegourmetkingdom.com/

台北 101 的地址：121-A E. Chatham St., Cary NC

详细信息: http://www.carytaipei101.com/

台北 café 的地址: 9825 G Chapel Hill Rd, Morrisville, NC 27560（烤鸭很赞）

详细信息：https://www.taipeicafemorrisville.com/

闽川一家（Super Wok）的地址：1401-L SE Manyard Rd Cary，NC 27511

详细信息：http://superwok.wikidot.com/

成都 7 号的地址: 748 E Chatham St, Ste E, Cary, NC 27511（每日中午学校送餐）

详细信息：https://www.chengdu7cary.com/

大四川（Szechuan Taste）的地址: 6404 Tryon Rd, Cary, NC 27518

川百味（Szechuan Heat）的地址: 1216 Parkside Main St, Cary, NC 27519

玖食（Acacia Tree Asian Cuisine）的地址: 101 Keybridge Drive, #100, Morrisville, NC

详细信息：https://acacia-tree-asian-cuisine-former-dae.business.site/

腾龙阁（Hong Kong Chinese Restaurant）的地址：3003 Guess Rd, Durham, NC 27705

G58 的地址：10958 Chapel Hill Road, Morrisville, NC, 27560（曾被赞为国宴级别）

详细信息：https://g58cuisine.com/

大丰收（Good Harvest）: 1104 Ledsome LN # 105, Cary, NC, 27511（有送餐群）

详细信息：https://www.goodharvestrestaurant.com/menu/

So Hot 的地址: 1937 High House Rd, Cary, NC 27519

详细信息：在韩国超市 Hmart 旁边，比大丰收更火爆。

大宅门（Szechuan Mansion Hot Pot）的地址: 1353 Kildaire Farm Rd, Cary, NC 27511

详细信息：这家是最近新开的店，在 Cary 的 Trader Joe’s 旁边。

China One 的地址：4325 Apex Hwy, Durham, NC 27713

Neo China 的地址:4015 University Dr, Durham, NC 27707

详细信息: http://www.neochinadurham.com/

红莲花（Red Lotus）的地址： 239 S Elliott Rd Chapel Hill， NC 27514

详细信息：http://www.yelp.com/biz/red-lotus-asian-kitchen-chapel-hill

颐和园（China Buffet）的地址：3720 Mayfair St, Durham, NC 27707

详细信息：十几刀一人的中餐自助，最大的优点就是便宜吧。

5.2.3.3 其他亚洲餐馆

除了中餐馆之外，RTP 地区散布着其他许多来自世界各地的风味美食。限于篇幅，只介绍 Durham 几家比较有名的亚洲餐馆，包括全 Durham 最有名的 M 系列（M kokko、M Suhi、M Pocha、 M Tempura） 、 Chosun Ok、Vit Goal Tofu 等韩式餐馆（一些同学反映 Vit Goal Tofu 的老板娘比较唯利是图，不情愿为顾客添补免费小菜） ；Mt. Fuji、Kanki 等日式餐馆；Thai Café、Twisted Noodles、Pho 9&9 等东南亚餐馆；Sita 等印式餐馆，等等。

M 系列（M Kokko、M Suhi、M Pocha、 M Tempura）：一个韩国老板开的 M 打头的几家餐厅，都在 downtown Durham，亚洲风味小私房菜，以 M Kokko 最为好吃而且最难预定，他家拉面我要吃哭了。

Chosun Ok BBQ 的地址: 2105 E NC-54, Durham, NC 27713

Vit Goal Tofu 的地址: 2107 Allendown Dr #101a, Durham, NC 27713

Mount Fuji 的地址: 905 W Main St, Durham, NC 27701

详细信息: http://mtfujinc.com/

Kanki 的地址: 3504 Mt. Moriah Rd, Durham, NC 27707

详细信息: http://www.kanki.com/

Thai Cafe 的地址: 2501 University Drive, Durham, NC 27707

详细信息: http://thaicafenc.com/

Twisted Noodles 的地址: 4201 University Drive #112, Durham, NC 27707

详细信息：http://www.twistednoodles.com/

Pho 9&9 Vietnamese Restaurant 的地址: 2806 S Miami Blvd, Durham, NC 27703

详细信息：http://pho9n9restaurant.com/

Sitar 的地址: 3630 Durham-Chapel Hill Blvd, Durham, NC 27707

详细信息: http://www.sitar-indiancuisine.com/

5.2.3.4 奶茶店

奶茶店不能少！Durham 仅此一家的奶茶店是 Quickly，他家鸡米花也很好吃。Chapel Hill 有鲜芋仙和 Cha House，Cary 有 Milk Lab，都很好喝很正宗。

快可立（quickly）的地址: 2604A Hillsborough Rd

详细信息：https://www.quicklydurham.com/

鲜芋仙（Meet Fresh）的地址: 407 Meadowmont Village Cir, Chapel Hill, NC 27517

详细信息：https://www.meetfresh.us/

CHA House 的地址: 318 West Franklin Street, Chapel Hill, NC 27516

详细信息：https://www.chahouseusa.com/

Milk Lab 的地址: 6418 Tryon Road, Cary, NC 27518

详细信息：https://www.milklabcafe.com/

5.2.3.5 省钱小窍门

中餐馆中，颐和园是最经常在邮寄到各小区的广告邮件中放 coupon 的，稍微留意就可以拿到。广告邮件中也有各种其他餐馆的 coupon，可以留意。

华星报是本地的中文报纸，报纸中经常刊载中餐馆 coupon 和热点餐馆推荐。在 www.restaurant.com 这个网站可以购买折扣很大的餐馆电子 coupon。

在餐馆消费时，付小费的一般标准是自助 10%，点餐 15%（六人以上再加 3%），可以根据对侍者服务的满意程度酌量加减。（温馨提示:做人要厚道，省钱也要省得厚道。建议大家不要故意克扣小费，保护我们华人群体的形象）。

5.3 购物篇

5.3.1 日用百货

5.3.1.1 一般杂货

一般日用品、小家具大家通常到 Walmart 或 Target 这些大型综合性超市购买。Walmart 的日用品价格通常最便宜；Target 的商品在质量和设计上稍好一些。Costco 和 Sam's Club 也出售不少日用品和小家具。

5.3.1.2 小件杂货

在 Dollar General、Family Dollar 和 Dollar Tree 这些商店（类似国内的十元杂货店）可以用便宜的价格买得一些零碎小件杂货。

Dollar General（东校区附近）:800 BROAD ST， DURHAM， NC 27705- 4138

Dollar General（西校区附近，HT 旁边）：3427 HILLSBOROUGH RD DURHAM， NC 27705-3008

详情: http://www.dollargeneral.com

Family Dollar 网站: http://www.familydollar.com

Dollar Tree 网站: http://www.dollartree.com

5.2.1.10 5.3.1.3 日常药品

如果需要日常（非处方，OTC）药品，可以在亚洲超市购买，这些超市提供一些国内常见的 中成药，如云南白药、正红花油等；也可以在西药店购买，Harris Teeter、Target、 Walmart 等超市内都设有药房，也有 CVS、Rite Aid、Walgreens 等专门的连锁药店可以选择。

Rite Aid 离学校最近的店址（西校区附近，HT 斜对面）: 200 North LaSalle Street Durham， NC 27705

网站: http://www.riteaid.com/

CVS 离学校最近的店址（西校区附近）：

3573 HILLSBOROUGH ROAD DURHAM， NC 27705

网站: http://www.cvs.com/CVSApp/user/home/home.jsp

Walgreens 网站: http://www.walgreens.com/

5.2.1.11 5.3.1.4 大件家具

大家具（床、桌子等）在美国价格比较昂贵。如果想要购买新的大家具，宜家（IKEA）是一个选择，不过有点远，最近的一家宜家在 Charlotte。也可以在 amazon 上购买，不过可能较贵。在 Costco 等大型会员制超市，也可以买到床垫等。

宜家网站: http://www.ikea.com/ 。注意宜家运送费用很贵，平均在 50 刀以上，如果有床架等大件物品，运费往往在 100 刀以上它的店包括 Rooms to go， Ashley 等.而大型的超市，比如 Costco、Macy's、sears、office depot 等地也有各种家具卖。

5.2.1.12 5.3.1.5 教辅书籍

书籍在美国的价格都很贵，但是教科书一般来说又是必须购买的。美国人比较重视版权，拿着一本复印书出现在课堂上不是一种受到赞同的举动。本学期所开课的教科书在 Bryan Center 的 Duke Store 都能买到，但都是原价。购买二手书是省钱的方法之一，从网上可以便宜地买到保存得不错的二手书。省钱的方法之二是在学期结束后将不会再用到的教科书以折扣价卖掉，可以卖给 Duke Store、在 mailing list 发群信转让或开网店。

5.3.1.6 二手物品

在美国，很多人会把状态很好的物品二次出售，二手市场上可以淘到很多半新或者近似全新的物美价廉的物品。校内的二手物品转让信息主要可以通过杜克二手微信群、 International House mailing list 和 China mailing list 获得；其他的二手物品交易平台还有 Dukelist、Craiglist、Amazon、Ebay 等。

Dukelist 网站: http://dukelist.duke.edu/

Craigslist 网站: http://raleigh.craigslist.org/

Amazon 网站: http://www.amazon.com/

Ebay 网站: http://www.ebay.com/

5.3.2 逛街血拼

5.3.2.1 Shopping Mall

Shopping Mall 是典型的美国式购物中心，类似于国内的百货商场，由几个大的 department store、许多专卖店、以及餐饮大排档（food court）和一些餐馆组成。

下面按照由近及远的顺序介绍北卡的各种 shopping mall。

Durham 的 Northgate Mall：离 Duke 东校区很近。这个 mall 的亮点是服装的总体价格比较便宜，不过规模较小。

地址：1058 West Club Boulevard Durham， NC 27701-1100

网站: http://www.northgatemall.com/

Durham 的 Southpoint Mall: 大家在 Durham 最常去的 mall。这个 mall 胜在距离合理、规模较大、种类较多。

地址：6910 Fayetteville Road Durham， North Carolina 27713

网站：http://www.streetsatsouthpoint.com/

Chapel Hill 的 University Mall：规模不大。有一家名叫 A Southern Season 的店很有特色，专卖北卡当地的巧克力等特产。

地址：201 S. Estes Drive Chapel Hill， NC 27514

网站：http://www.universitymallnc.com/

Cary 的 Cary Towne Center：规模中等。

地址：1105 WALNUT STREET， SUITE 200， CARY， NORTH CAROLINA 27511

网站：http://www.shopcarytownecentermall.com

Raleigh 的 Crabtree Valley Mall：规模很大。 地址:4325 Glenwood Ave Raleigh， NC 27612

网站：http://www.crabtree-valley-mall.com/

Raleigh 的 Triangle Town Center：位于北 Raleigh，规模很大。 地址:5959 Triangle Boulevard， Suite 1142 Raleigh， NC 27616

网站：http://www.triangletowncenter.com

Charlotte 的 Southpark Mall：规模很大。

地址：4400 Sharon Road Charlotte， NC 28211

网站：http://www.simon.com/mall/?id=788

5.3.2.2 Factory Outlet

Factory Outlet 即是国内的工厂店，以较低的折扣价销售过季或者库存多余的产品。

下面按照由近及远的顺序介绍北卡的各种 factory outlet:

Mebane 的 Tanger Outlet: 离学校很近，规模较大. 地址: 4000 Arrowhead Boulevard Mebane， NC 27302

网站: http://www.tangeroutlet.com/mebane/

Smithfield 的 Carolina Premium Outlet: 规模很大。 地址:1025 Industrial Park Drive， Suite 905 Smithfield， NC 27577

网站: http://www.premiumoutlets.com/outlets/outlet.asp?id=48

Charlotte 的 Concord Mills: 规模较大。

地址:8111 Concord Mill Blvd.， #675 Concord， NC 28027 网站: http://www.simon.com/mall/?id=1239

5.3.2.3 网络购物

网络购物是学习繁忙或尚未买车的同学的方便的选择。美国网购非常发达，而且大多能够保证质量，几乎所有日常所需都能从网上方便的买到。一些大型电子品牌 apple dell lenovo 等都有。Education store 对学生有额外折扣。

Amazon 有一个为学生提供的半年免费运货以及多钟折扣的 deal，叫做 Amazon prime，使用 duke 邮箱注册就可以获得，据说 duke 邮箱用户名切换成 ID/名字又

可以免费使用一次。

Prime 申请网址:
http://www.amazon.com/gp/prime/signup/videos/ref=gno_joinprmlog_o/190-7999908-1102943

如果针对品牌购买，很多品牌都有覆盖北美的网络直销店。如果针对物品种类购买，请善用 Google product search。

网上购物时，善用搜索或者折扣网站可以淘到性价比很高的 deal。（温馨提醒:但是淘 deal 是一件相当花费时间的事，所以请合理安排自己的时间。）

常用的折扣网站: Ebates: http://www.ebates.com ; Dealsea: http://www.dealsea.com

5.3.2.4 购物季节

在美国的圣诞节前夕、感恩节期（黑五），许多商家会推出比较大额度的折扣促销活动。如果需要购买不急使用的大件物品，可以考虑赶在这些季节购买。

5.4 娱乐篇

因为北卡地区广大人民的生活习惯与中国大城市有所不同，所以在 Duke，我们应当发挥因地制宜的精神，充分利用现有资源，丰富我们的精神文化生活。

5.4.1 体育活动

5.4.1.1 日常健身

美国人的全民健身意识普及得非常好，健身馆的利用率非常高。学校的东西校区各有一个健身馆，两馆都有游泳池、跑步机等有氧运动器械、各种力量锻炼器械等。西区的 Wilson Gym 比东区的 Brodie Gym 规模要大一些，亮点是有一个人工攀岩场。春秋季，所有学生的健身馆使用费都是自动计入学费账单的；而夏季的 gym access 是可选的。PhD 全奖已经重新变更回涵盖了健身馆的五年使用费用，不同系涵盖时间可能不同。

健身馆中设有很多 Duke 开设的免费健身课程，也有许多社团租借健身室进行训练，

比如 DCSSA 舞蹈团（Duke Jasmine Dance）。感兴趣的同学可以查找相关信息，选择活动。

Duke 健身课程的详细信息:

Fitness | Duke Recreation（https://recreation.duke.edu/fitness）

Duke 游泳课程及游泳俱乐部等详细信息：

Aquatics | Duke Recreation（https://recreation.duke.edu/aquatics）

Duke 各类运动俱乐部信息：

facebook.com/dukesportclubs

imleagues.com/duke

DCSSA 舞蹈团的详细信息:

https://www.facebook.com/groups/435998483110632/
联络方式: duke.dance.club@gmail.com

Duke 的树木茂盛，没有污染，空气很好，所以在露天锻炼也是一个很好的选择，前提是注意安全。Washington Duke Inn 旁边的 Trail 比较适合慢跑，一圈的长度大致 5km。

Trail 的详细信息:

http://facultyclub.duke.edu/forms/Al_Buehler_trail.pdf

如果不限于 Duke 校园中，滑冰也是一个选择。室内真冰场（Ice House）在 Raleigh 有两家，在 Hillsborough 也有一家。

详细信息: http://www.skatingfitness.com/Ice-Locator-North- Carolina.htm

除此之外，学校健身房还会组织户外课程或活动，详细信息：

https://recreation.duke.edu/outdoor-adventures

5.4.1.2 竞技体育

2015 年，Duke 男篮在 NCAA 决赛中击败 Wisconsin，收获了自己的队史第五冠。不管你爱不爱体育、爱不爱篮球，经历一场 Duke 的篮球赛绝对是一种极其宝贵的体验，是一种能让你肾上腺素急剧上升的体验。

Duke 男篮一直以来都是 Duke 的骄傲，1989-1992 年间曾连续四年进入 Final Four，并两度夺冠。Duke 也因此成为了美国大学篮球的公敌，而期间的领军人物 Christian Laettner 在 1992 年分区决赛的压哨绝杀"The shot"更是贡献了 NCAA 历史上最经典的一个瞬间，凭借此球 Duke 一分险胜 Kentucky，挺进当年的 Final Four。Christian Laettner 在大学篮球历史上的高光表现甚至让 ESPN 专门为其制作了一部纪录片:I Hate Christian Laettner。尽管片名是 hate Laettner，但这其实是对 Duke 男篮之"恨"的一个缩影。

所以其实美国的大学体育绝对不仅仅是体育，它是热血青春，也是最实实在在的领导力。美国人搬迁住所是常事，但母校的球队永远是自己的心灵家园。大学体育或者大学篮球的外延很多时候超出了比赛本身，它其实与你的生活与人生紧紧相关。所以一定要感受一下美国的大学体育，一定要体验一下 Duke 的球赛哦。

在 Duke，篮球是校园竞技体育的主要部分。球票非常紧俏，男子篮球票的对外价格每张超过 100 美元。本科生购买球票需要在比赛前夕体育馆外支帐篷连夜排队购买。

对于研究生，学校组织了一项非常独特的，叫 Campout 的优惠买票活动（详情请见本节"Campout 详解"）。Campout 的参加者需要在制定场地上连续度过 36 小时，期间会不间断地点名，所以几乎无法睡觉。只有在所有点名中都到了的参加者才能进入抽签，会以很高的概率获得以 200 美元的低价购买全赛季男子篮球票的资格。鉴于活动的形式，大部分注册的同学会组织成小团体，一起支帐篷，互相守夜，分享球票。Campout 是一项体现团队协作，要求体力、意志力和娱乐精神的活动。每年的 Campout 都是一场全 Duke 研究生的狂欢节。

详细信息: http://sites.google.com/site/gpscbasketball/Home

对打篮球、排球、羽毛球、网球、踢足球有兴趣的同学，欢迎参加 DCSSA 的相关体育俱乐部。请登录 DCSSA 官方网站，访问各个俱乐部的具体资料。

Campout 详解

Campout 的准备主要有一下几个方面:

1. 网上注册。一般学校或者学院都会提前发送邮件通知，根据内附的链接进行个人的网上登记注册。网上注册了之后，Campout 开始的当天也要记得提前去现场再进行一次 check-in。
2. 组建团队。常言道，Good company on the road is the shortest cut。36 个小时的漫长等待既是对身体，也是对意志力的考验，一个强有力的团队对度过漫长时光、成功进入最后的抽奖环节至关重要。
3. RV 或帐篷的准备。由于 check 随时有可能到来，Campout 的参与者往往需 要就地休息，因而一辆 RV 车或是足够的帐篷就成了必需品。RV 可以从附近的租车公司租用，帐篷也可以选择或买、或租、或借。值得一提的是由于 RV 停放的车位有限，也需要提前申请。
4. 食物和娱乐工具的准备。准备好足量的食物让等待的时候不饥饿，准备好足够的乐子让等待的时候不寂寞。

一切就绪，就可以开始享受 Campout 的难忘时光了!你可以体验到最原汁原味的美式 party，也能与老 K 教练和 Duke 球员“美丽邂逅”（如图 1 便是 2013 年老 K 教练率领一众弟子答谢球迷的场景）



图 1（来源:黄尚儒 ）

最后的重头戏便是抽奖环节了，看看手拿奖券的他们是不是很让人羡慕呢?（如图2）不过，若是最终的抽奖没有如愿也不用气馁，一个赛季的比赛非常多，和小伙伴们一同分享球票也同样有机会体验到 Blue Devil 主场的激情与活力!

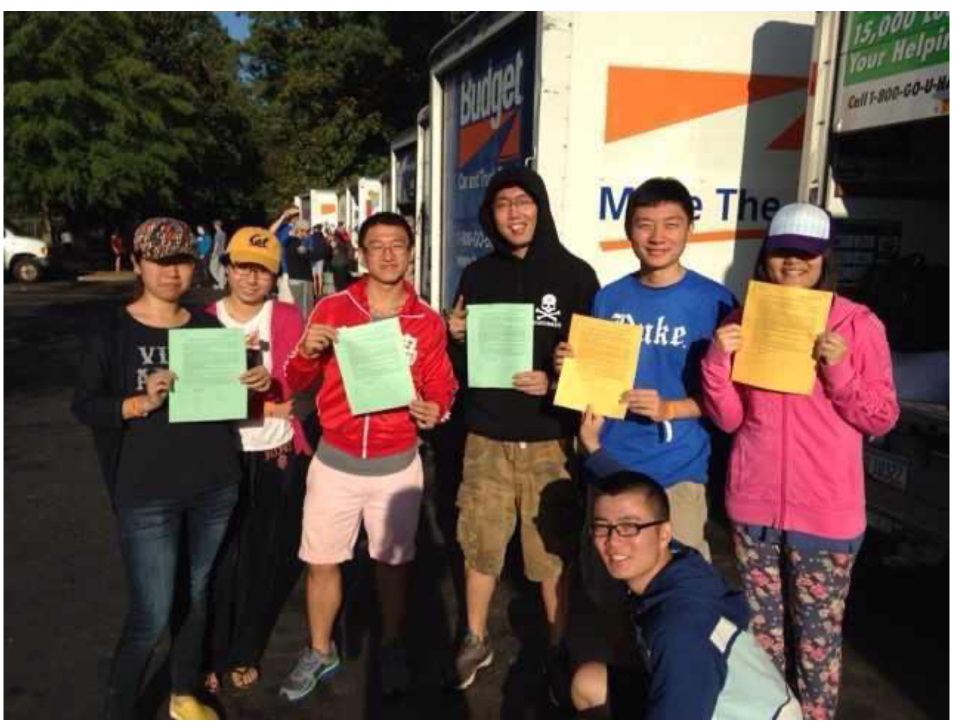


图 2（来源:黄蒙）



2015 NCAA 夺冠之夜（作者：韩愈章）

5.4.2 文艺生活

5.4.2.1 看电视

美国的电器普遍比中国便宜，包括电视。即使是 42 寸的平面电视花一千美元左右即可买到。电视信号需要每月花 30 美元左右，可以从 Times Warner Cable 购买。然后就可以第一时间收看美剧和其他电视节目。电视台一般都提供英文字幕，所以刚来美国的同学也不需要担心。

5.4.2.2 看电影

学校在 Bryan Center 的 Griffith Theater 中放映免费的 freewater presentations。

Durham 的电影院有：

North Gate Mall 的 Stadium 10 地址:1058 West Club Blvd. Durham， NC 27701.

网站: http://ecemovies.com

South Square 附近的 Carmike Wynnsong 15 地址:1807 Martin Luther King Junior Parkway Durham， NC 27707-3585

网站: http://www.carmike.com/showtimes.aspx?fct=5&tid=110

South Point Mall 的 AMC Southpoint 17 地址:8030 Renaissance Parkway Durham， NC 27713-8261

网站: http://www.streetsatsouthpoint.com/movies

https://www.amctheatres.com/movie-theatres/raleigh-durham/amc-southpoint-17

5.4.2.3 看演出

经常有高水平的音乐舞蹈团体来 Duke 演出，杜克的学生可以五美元买一百多块的票.比如有名的钢琴家 ANDRÁS SCHIFF，有名的男中音 Thomas Hampson 都来过杜克，而杜克学生只花五元就可以买到第一排的票，所以可以关注 Duke Performance 或 Duke Event 网站上的信息。

详细信息: http://www.duke.edu/web/dukeperfs/

https://tickets.duke.edu/Online/default.asp

5.4.2.4 卡拉 OK

美国人之中不流行在包间唱 KTV 这种娱乐，比较习惯在酒吧等公开场合唱歌。

但是美国的好处是自己在家攒一套 K 歌设备很方便也便宜。网络上有许多款 K 歌软件可以下载。硬件上，只要买齐功（mixer）、音箱、电视、话筒，接上电脑就可以开始了。即使不配齐设备，我们也推荐喜爱唱歌的同学自己多多练习，Duke 的中国社区有许多善于唱歌的人才，每年中秋的卡拉 OK 大赛已经成为 DCSSA 的招牌精品活动之一。

中国人常去的 KTV: Star Karaoke，K-mix Karaoke

Star Karaoke, 2105 Highway 54 Durham, North Carolina 27713；

K-mix Karaoke & Bar, 3400 Westgate Dr, Durham, NC 27707

5.4.3 亲近自然

5.4.3.1 烧烤

Durham 多森林，多河湖。在河边或者森林中烧烤都是美国人喜爱的休闲方式。

常用的烧烤地点:Duke Forest（Gate F）； Jordan Lake； Eno River State Park。这些地方都有公用的烧烤架。这些地方风景都很好，树林茂密，本身就是是hiking的好地方。请注意，法律规定在这些地方不允许携带与饮用酒精饮品。另外很多小区里面也有提供烧烤的烤架，比如 Belmont，Arium Pinnacle Ridge，The Parc at University Tow Apartment 等都有。

Kroger、Target 等大部分超市中都出售烧烤用的燃料、便携式烤架、夹子、铁 钎、毛刷等物品。

5.4.3.2 钓鱼

Durham 是一块多河湖、少污染的地方，钓鱼是既休闲又经济的娱乐方式。但仍需要注意湖中鱼类有可能重金属超标。

在 Durham 的钓鱼点:

https://www.fishingworks.com/north-carolina/durham-nc/lake/

Walmart 出售很全的钓具和钓饵，连活蚯蚓都有。

钓鱼之前需要在网上申请钓鱼执照:

http://www.ncwildlife.org/License/index.htm

5.4.3.3 摘水果

每年夏天，草莓和蓝莓等水果成熟的季节，附近的一些果园开放，供游客以很低的价格自由采摘水果。

详情: http://www.pickyourown.org/NC.htm

5.4.4 驴行天下

美国的公路系统发达，导致开车自助游的活动范围很大，可以到达周边许多的自然和人文景点。

5.4.4.1 大城市

Washington DC:首都。每年春季有樱花节从 DC 有中国城长途汽车直达 NYC 等大城市。 Atlanta: 有可口可乐博物馆、CNN 博物馆、水族馆等景点，6 小时车程。

去大城市也可以选择火车或者 Greyhound，Magabus 等公共交通方式，但是要注意行路安全。

5.4.4.2 海滩

Wilmington Beach：最近的一处海滩。可以海钓。3 小时车程。

Outer Banks：比前者要更有野趣一些。有北卡标志性的灯塔。4 小时车程。北卡的车牌上写的 First in Flight，指此地的 Kitty Hawk 是莱特兄弟试飞人类第一架飞机的地方，这个地方还有东部最高的沙丘，可以进行滑沙，sand-skating 等刺激的运动。

5.4.4.3 其他

Wet & Wild Emerald Pointe Water Park: 水上乐园。在 Greensboro，1 小时车程。

Smithfield: 南部历史名城，1 小时车程。

Busch Gardens: 主题游乐场，在 VA 的 Williamsburg，3 小时车程。

Smoky Mountains: 盛产自然风光、野生动植物，印第安人保留区，5 小时车程。

5.4.4.4 温馨提醒

自助出行前请在网络上善用关键词搜索，查看旅游景点的官方网站以及网友攻略等，做好计划，保证旅行安全。预订旅馆时可使用折扣旅馆网站：TripAdvisor: https://www.tripadvisor.com/

Kayak：https://www.kayak.com/

Priceline: http://www.priceline.com
Hotels: http://www.hotels.com

穷游网（很多实用锦囊）：http://www.qyer.com/

5.5 社交与交友

来到新环境，积极主动地社交可以帮助我们迅速地融入和适应新的环境，不再感到孤单。

巧用社交工具:人人，微信，微博等在中国留学生很受欢迎；而通过 facebook 和 linkedin 我们可以认识更多外国地朋友。对于想找实习地同学，linkedin 更是可以提供一个结识校友前辈地好平台。

主动认识学长学姐多交流:通过院系官网可以看到往届的学长学姐名单及联系方式，继而可以在 facebook 上 connect 他们，有什么疑问也可以大胆给他们发邮件。

积极参加活动和社团:Graduate School 的学生会 GPSC（The Graduate and Professional Student Council of Duke 举办各种活动，这些活动都给大家提供了很多交友机会，去认识不同背景来自不同院系的小伙伴们。

5.6 校园社团

无论是在华人还是全体学生中都活跃着各种各样的校园社团，丰富了师生的课余生活。由于篇幅限制，我们只介绍几个较为出色的华人社团，供同学们参考。

5.6.1.1 杜克茉莉花舞蹈团



这是面向杜克及北卡三角的舞蹈社团。团队具有高超的艺术才能和丰富的表演经验，在北卡三校历次文艺活动中奉献了精彩演出。他们长期面向杜克华人进行纳新。

Facebook: https://www.facebook.com/groups/435998483110632/

5.6.1.2 致青春舞蹈队（So Young Dance Crew）

简介：亲爱的新同学，欢迎你们来到杜克大学！致青春舞蹈队（So Young Dance Crew）开始招新啦！我们是北卡三角区爱好舞蹈热爱生活的年轻群体，主要舞蹈类型有 Kpop，Jazz 和现代舞。如果你也对舞蹈充满热情，同时又希望在美生活丰富多彩，那么赶快加入我们，一起来跳舞吧！当然除了跳舞，我们也经常组织聚餐和旅行，在这里你会结识一群可爱又靠谱的小伙伴们！心动不如行动，快快加入我们的大家庭吧！请联系我们：9198067033（队长华华）或者 email: soyoungdance@gmail.com



5.6.1.3 杜克大学华人足球队 Lucky Strikers

简介：我们是一群热爱踢球和看球的华人，我们当中有学生、访问学者，也有老师和家属；我们的年龄从不到二十到超过四十；我们喜爱的球队从中超到英超；我们的水平有高有低；唯有对足球的热爱让我们相聚。球队的日常活动包括每周两次的训练（踢野球）和每个学期杜克大学的校内足球联赛。除此之外，我们也经常会有一起聚餐和看重要足球比赛的活动。我们诚邀喜欢足球的你也加入我们的大家庭，来和我们一起分享足球带来的欢乐与激情！（联系邮箱：zz65@duke.edu)

5.7 教会

在北美，有不少信仰基督教的中国留学生、家属。北美的基督教有许多分支，每个

分支的教会各有不同的特色。Durham 的华人教会主要有:

杜克华人基督徒团契 http://dccf.ccmcnc.org

华人福音基督教会 http://www.ccmcnc.org/

6 学者访问

6.1 杜克大学访问学者保险 Q&A

河北省水利科学研究院 潘增辉

杜克作为全美著名的私立学校之一，在充足经费的保证下，校内各种资源及服务相当完善。校内资源大致可以分为以下几类：

鉴于最近很多新来的学者一直在咨询保险方面的问题，为了节省时间，提高效率，将常见的问题汇总如下，希望能给新来的访问学者一些参考。

因为我本身不是搞医疗和保险的，所以对很多条款理解并不一定正确，肯定会存在一些疏漏甚至谬误之处，希望能够得到各位老师的谅解。此外，也希望各位老师能够把发现的问题反馈给我或者直接进行修改，以帮助后来的学者。

之所以在这片文档署上名字和单位，第一是告诉大家我非保险专业，如有错误纯属个人水平问题，请大家原谅，第二是假公济私，顺便宣传一下俺们单位，厚着脸皮说一句，这也算在国际平台上进行宣传了吧?是不是得跟领导要点奖金呢?

文中部分内容参考和借鉴了中南大学吴景恒的总结和建议，特表示感谢！

本文档在编写过程中得到了复旦大学赵新平和北京医院的贾娜两位老师的大力支持，在此一并致谢。

再次申明，如有错误和遗漏，纯属我个人知识和理解问题，如果感觉这篇文档对您有所帮助，请把你们的感激之情献给赵新平、贾娜和吴景恒三位老师。

Q: 为什么我要在美国购买医疗保险？我在国内已经有了医保了，还需要在美国买吗?

A: 保险是出国访问学者对自身的保障，也是美国政府对访问学者的一项强制性规定。

一般来说，各位学者在国内的单位会给你上一些保险，但是这些保险条款基本上都不会涵盖在国外做访学期间的情况。要知道，美国纵然在物质上很丰富很多东西价格低廉，但是在另外一些方面如医疗、人工等价格都很高，比如医疗，简单在杜克医院看个急诊拿几片药就可能要上千刀，住院没个几万甚至几十万刀根本出不来，车出了问题修理一下人工费也是很大的一部分。所以，没有保险很可能会让你倾家荡产，买个保险对我们自己是一个保障。而且，如果你不购买医疗保险，Duke Visa Services DVS 可以提起中止你的访学计划的动议，那就太得不偿失了。

所以建议大家:无论在什么情况下都不要中断保险的购买，这是对我们自身、家庭以及国家负责的一个表现。

Q: 如果我不买保险，出了问题直接回国会怎样?

A 当然，如果你确实没有保险，有了紧急情况，比如急病，医院还是要治病救人的，至于自己欠下了账单无力偿还，你也确实可以一走了之，因为杜克是你的接收单位，所以他会对你的这个账单负责。

但是，美国是一个极其重视信用的国度，如果你这样做了，你的信用记录将留下一个很大的污点。如果你打算以后再来美国，或者你家孩子要来这边上学工作之类需要你担保，这个信用污点都会产生极其不利的影响。

而且，之所以杜克目前对保险有如此高的要求，也跟以前一些访问学者欠下巨额债务一走了之有关（中国的访问学者和其他国家访问学者一样，都出现过不买保险欠一屁股债一走了之的情况，而且还出现过有的访问学者没有购买保险，结果在美国死亡，遗体运回国内过程中导致很多问题的极端事件）。

所以，我个人再次强烈建议，不管遇到任何情况，都不应该中断保险。我们这些访问学者在国内都是高学历、高智商、高层次的代表，尽量多做一些前人栽树后人乘凉的好事，最不济也要独善其身吧，千万不要做出前人砍树后人遭殃而且也会造成自己信用污点的这种损人不利己事情。

Q: 在美国必须要买的保险包括哪几种？

A 美国政府对访问学者的强制性规定只有 Health Care 一项，当然，如果你有车，你还要购买车险（没有车险你都没法把车过户到自己名下，如果大家想具体了解，我可以再专门写一下买车的具体流程），此外，如果担心房屋失窃或者其他灾害，可以买一些房屋险之类的，就需要您根据个人情况自由选择了。

Q: 我需要在什么时间买医疗保险？是出国之前就买好吗？

A 答案是不需要，美国政府规定你可以在进入美国之后 31 天之内购买保险，DVS 要求你报道之后三天之内购买医保。但是，到美国之后购买的医疗保险无法覆盖你从中国到美国的航程和买保险之前的时段。毕竟，坐飞机还是要有个保障，加上我们刚来，各方面情况不太熟悉，还要办很多手续，购买很多生活必需品（美国这边租房一般都是空房子，除了厨房设施比较期权以外，所有的家具甚至灯都要你自己买），跑来跑去的，所以，个人建议在国内出发前买一个旅行险，涵盖时间段从登机到抵达美国一两周就行，然后来了尽快到系里和 DVS 报到，再购买医疗保险。

Q: 医疗保险的赔付额度是多少？

A 美国政府和杜克大学的规定不一样，美国政府和杜克的规定可以分别从网站上查到（DVS 网站 http://www.visaservices.duke.edu），这里就不具体介绍条款了，但是可以给你一个初步的印象，就是杜克的要求要比国家要求高出很多很多，比如国家要求单次医疗保额 5 万刀（2015 年 5 月份要涨到 10 万刀），而杜克的要求是单次医疗保额 50 万刀，而且还有很多其他的规定都要比国家标准高出不少。当然，这有两方面的原因，一是杜克以前欠下了一些访问学者的医疗债务，二是杜克医院是一家私立医院，收费的确是很贵很贵。

Q: 目前可以选择的医疗保险都有哪几种?

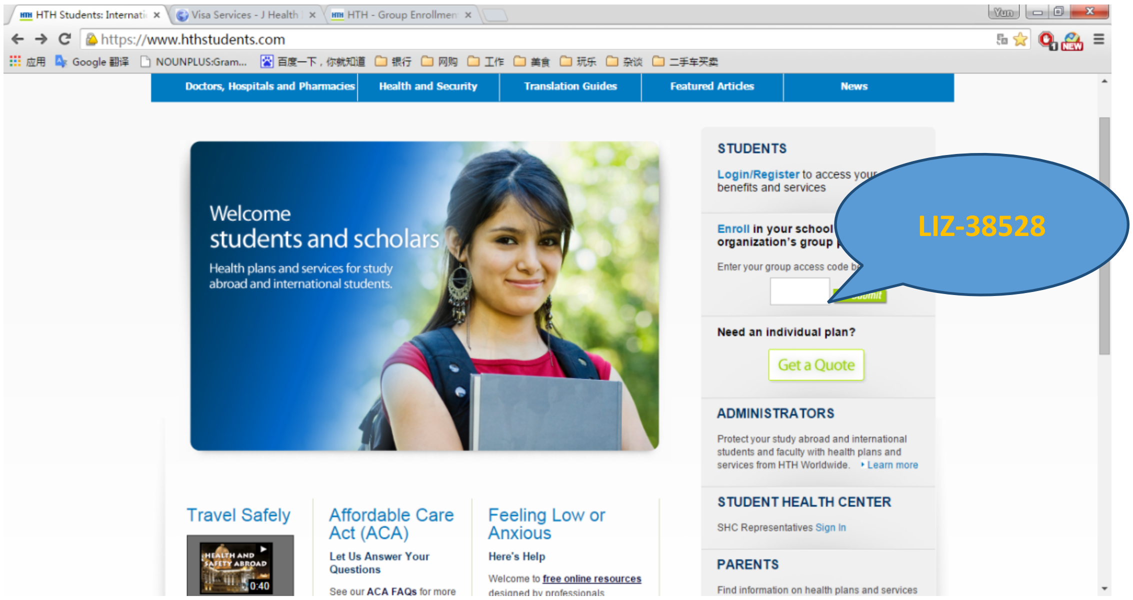
A 杜克大学 DVS 推荐的是 HTH WORLDWIDE 的保险，这是跟杜克合作的官方认可医疗保险公司，其优点是保额较高、涵盖范围广、简单、方便。HTH 保险的费用为访问学者每月 125 刀。J1 访问学者与 J2（儿童）一个月共需 325 刀左右。

DUKE J1 访问学者购买 HTH 医疗保险 STEP BY STEP（本文以申请人一人独自购

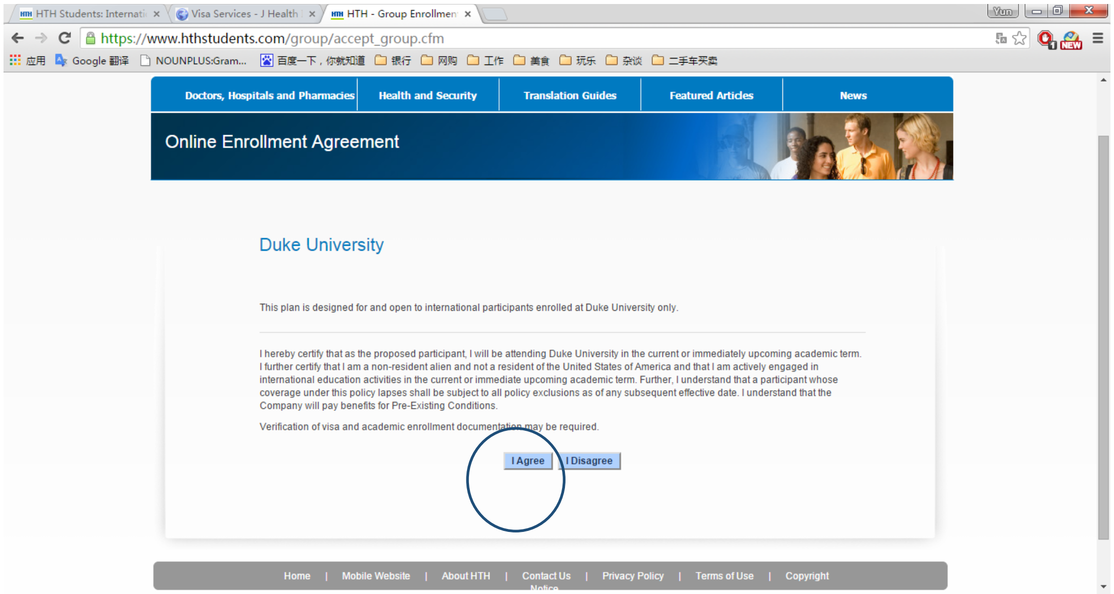
买 HTH 医疗保险为例，王云）

第一部分如何网上申请并支付保险费用

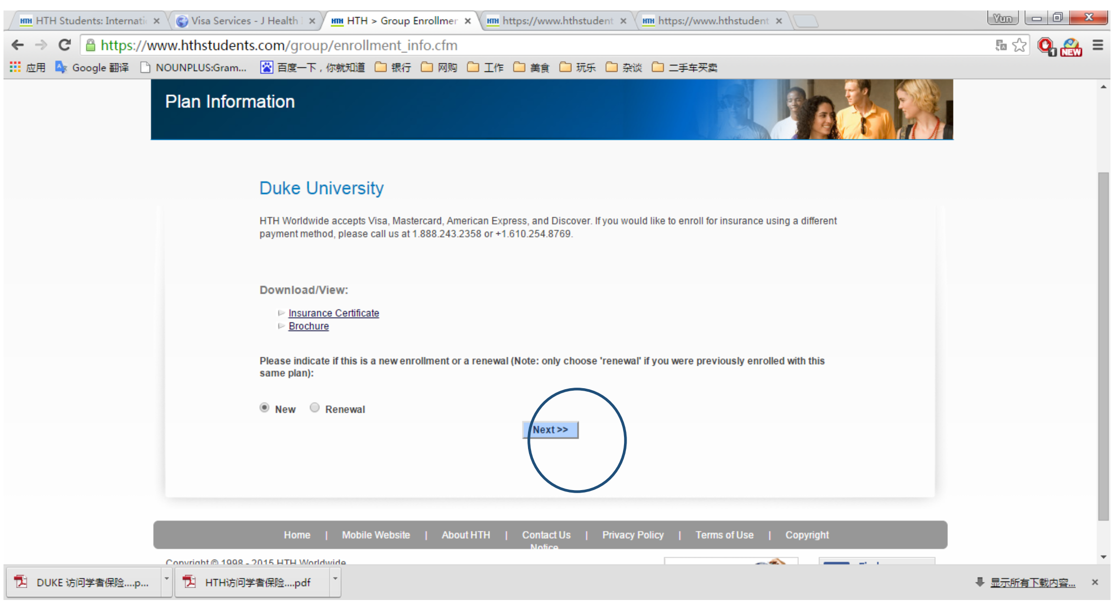
点击网址 https://www.hthstudents.com/，在弹出页面即下图中的右上方标记处输入 DUKE 的 ACCESS CODE: LIZ-38528，点击 submit。



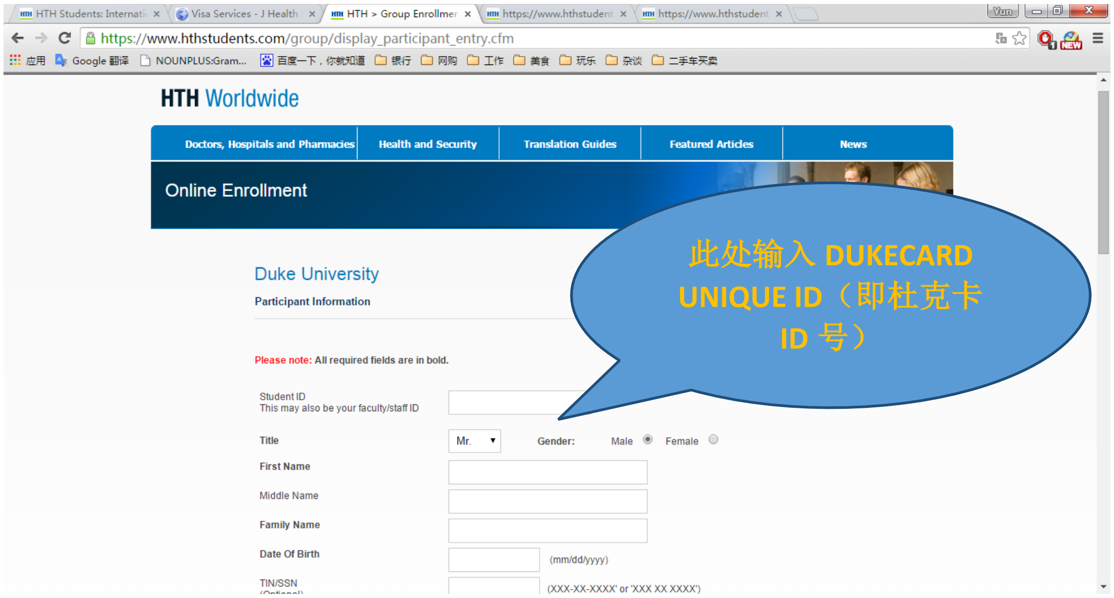
点击 I AGREE。



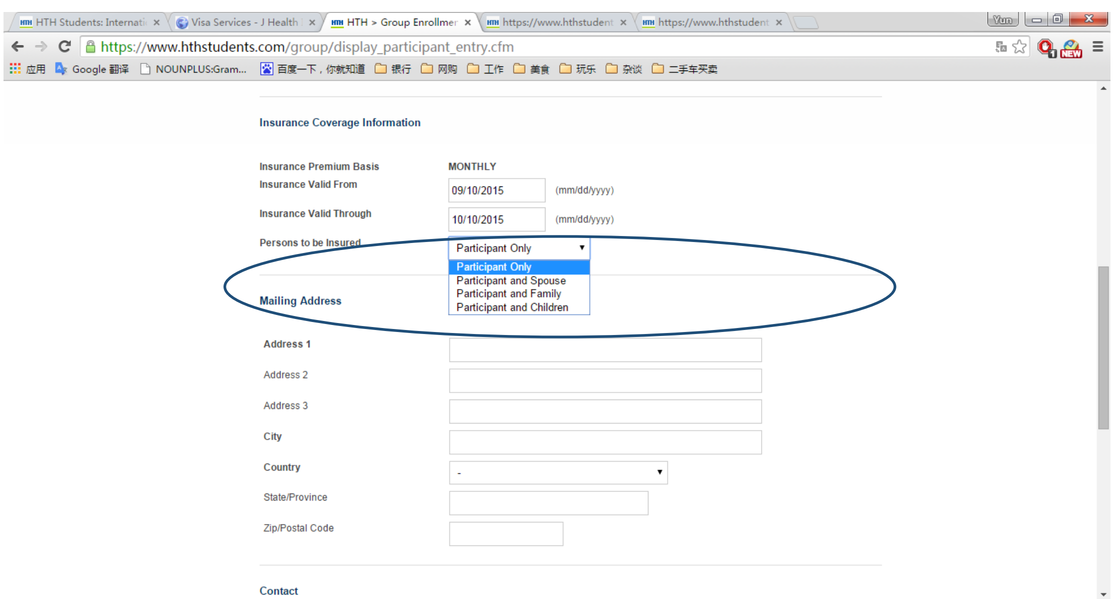
选择系统默认好的"NEW"，点击 NEXT。（这里需要注意页面提示：HTH 默认接受的付款通道为 Visa，Mastercard，American Express，and Discover。如果需要使用其他的支付方式，请电话联系客服 1.888.243.2358 or +1.610.254.8769。）



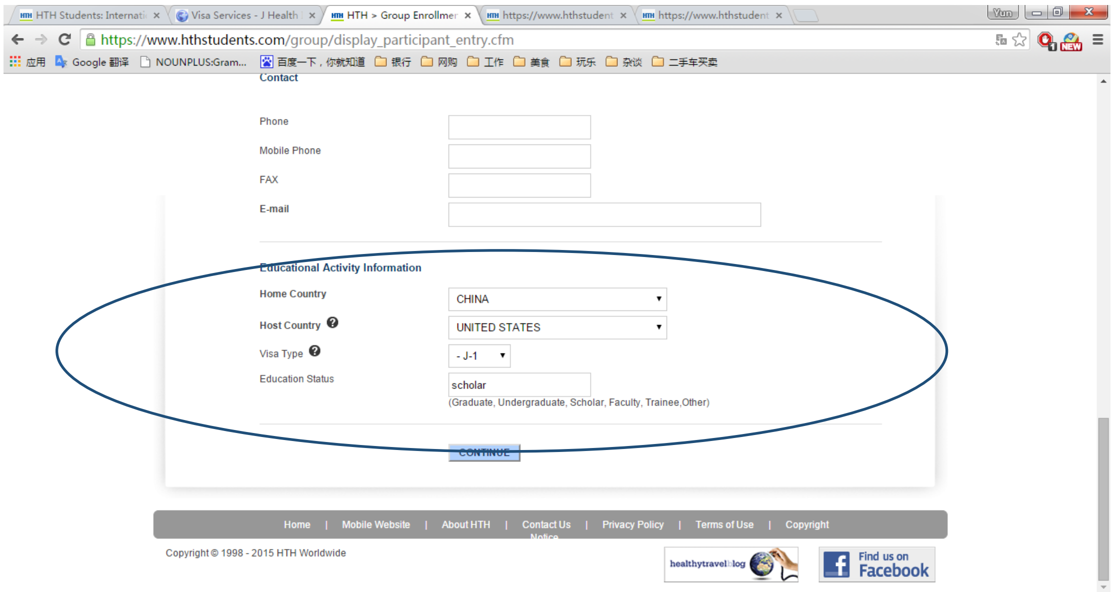
进入个人信息登记页面如下。



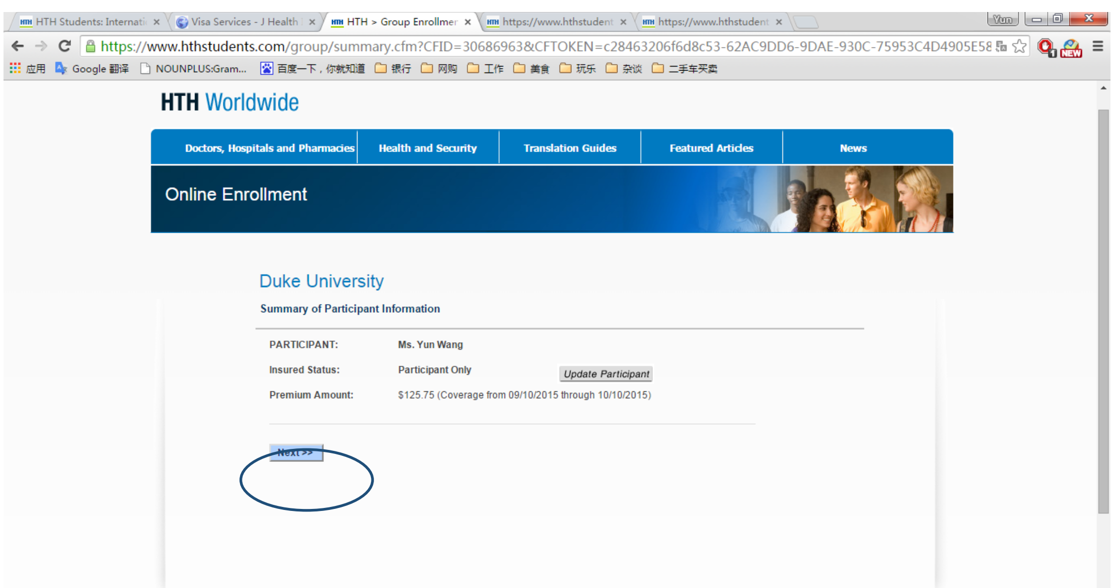
请注意在填写“PERSONS TO BE INSURED”时，框框的右侧有个“黑色倒三角”的标记，点击此标记，会弹出个下拉框，显示被保险人的种类，共有四个选项，依次分别是“仅为申请人”、“申请人及配偶”、“申请人及家人”、“申请人及孩子”，可根据每人实际情况进行选择。



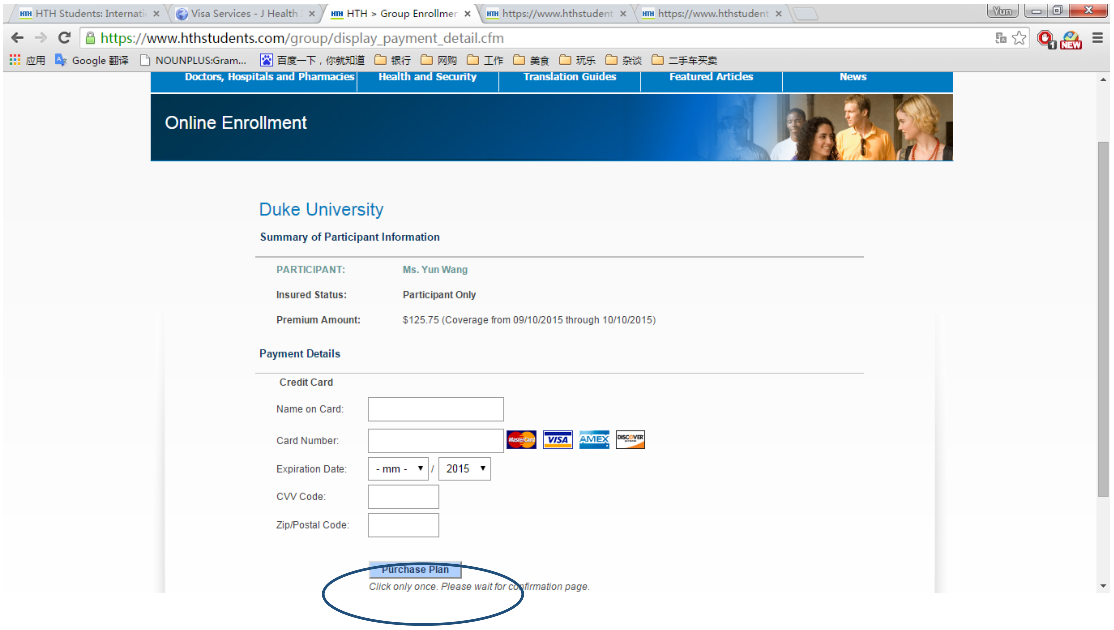
信息填写完毕，点击网页正下方的 CONTINUE。



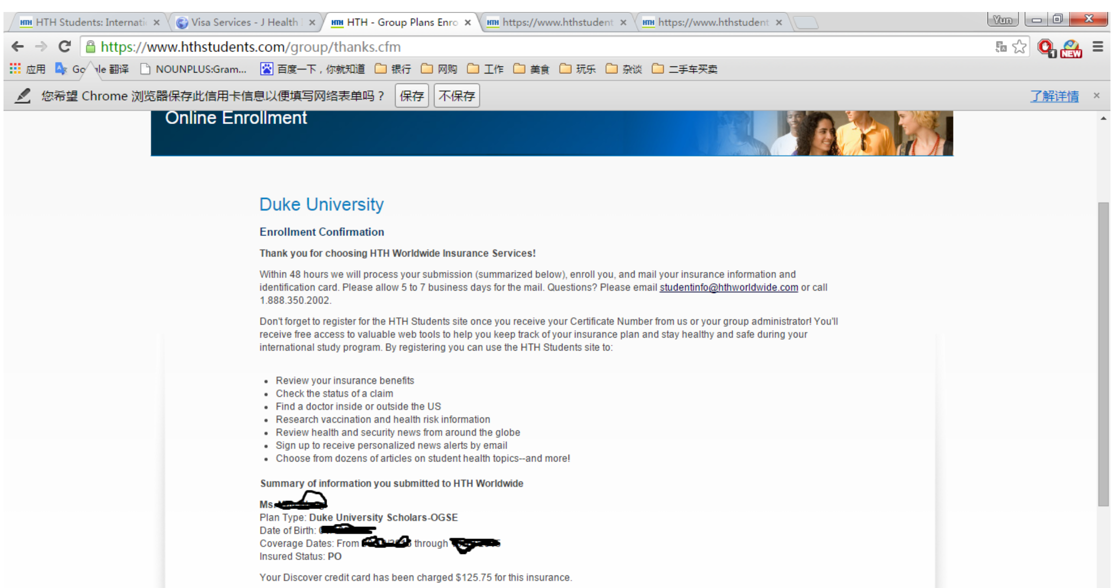
显示出以下申请人信息页面，确认无误后，点击 NEXT。



在下图显示的页面中填写支付卡信息付保险费，填写完毕点击 PURCHASE PLAN。



显示登记信息确认页，此流程结束。48 小时内 HTH 会处理我们提交的保险购买信息，处理好之后的 5-7 天内，会收到邮寄的保险卡及相关保险文件。同时，登记有邮箱的 SCHOLAR 还会收到确认支付卡支付保险费成功的邮件，此邮件内容重要，请仔细阅读。



要注意的是，现在仍然可以申请购买泰安保险，但需要给学校 DVS 进行 waive，征得他们同意才算有效保险。保险条款中，泰安的 B 计划 planB 其实不完全符合杜克学校要求，S 计划 planS 可以符合。但有老师报告这两者都有 waive 的，尽量选择合乎要求的，避免潜在的麻烦。一些热心的访问学者自发组织起来，跟学校领导写信申诉我们访问学者的合法权利，经过综合杜克中国学人群里的一些信息，向大家推荐的保险包括 PSI 的 silverplan PGH Global Plus， 以上两个保险符合 DVS 目前最新的要求。Patriot Exchange Program 和泰安保险的 Plan B 泰安国际的保险不符合 DVS 最新要求，但目前可以拿到临时的 waiver 具体保险对比见下条）

PS

在这里之所以没有再列上具体推荐这几个保险的学者名字，是因为他们收到了太多太多的咨询信息。当然，你对保险一头雾水想寻求帮助大家都可以理解，但是针对诸如“购买某个保险的网址是什么?”这类的问题，只需要 Google 一下就可以了，因为你问人家，人家也不可能记得，也得 Google 之后告诉你。

Q: 能不能别啰瑟了，直接告诉我该买哪个医疗保险如何购买不就行了?

A 简单答案是不能，如果能的话，我也就没有必要啰瑟这么半天了。因为医疗保险是要根据自己的年龄、身体状况、随访人员、对医保的保障要求等多方面综合来确定，不存在一个万能的保险适合所有人。比如你朋友准备买车让你推荐，你不可能直接告诉我买哪辆车就行了。最起码你要先了解车是谁开？对安全性、经济性、空间、动力、品牌、颜色有什么要求？预算多少？对这些基本问题有了了解，你才能向他推荐你认为不错的品牌，但是最后做决定的还是要出钱买车的人自己对不对？明白这个例子，您就明白为什么我还非要啰瑟半天而不是直接向大家推荐保险公司了。

最近被waive或者临时waive的保险比较一览表

保险公司	GPA杜克推荐险	PGH	PSI	泰安国际 临时waive，一般不建议	INSUBUY	Gateway
网址	www.garnett-powers.com	www.pghstudent.com	www.psiservice.com	http://taianfinancial.com	www.insubuy.com	www.gatewayplans.com
计划	指定	Global care basic	Siver plan	计划B	PatriotExchange Program	PatriotExchange Program
购买方式	按照设定季度购买	注册登记信息后提供价格，按季度买	3个月起买	可以按月买	登记信息后提供价格，按月买	登记信息后提供价格，按月买
保费/m **J1**	241/m	<24y $51/m 24-29y $78 >30y $191/m	<30y $69/m >30y $187/m	$80.41	82.9WithoutAdd-Onplan 87.04With Add-On Plan	82.9 Without Add-On Plan 87.04 With Add-On Plan
J2 配偶	620/m	$359/m	$499	$80.41	82.9WithoutAdd-Onplan 87.04With Add-On Plan	82.9WithoutAdd-Onplan 87.04With Add-On Plan
子女	341/m	$235/m	$107	$61.75	63.49WithoutAdd-Onplan 66.84With Add-On Plan	63.49WithoutAdd-Onplan 66.84With Add-On Plan
承担公司	GPA		UnitedHealth下子公司Student Resources (SPC) Ltd承担			
PPO组织	United Health care			IMG 的first health		
保险主要条款待补充						
优点:	杜克指定	同GPA的PPO，保险使用同	同GPA的PPO，保险使用同	1. 两主申请人以上9折优惠 2. 中文客服	J2价格合理	J2价格合理
推荐	担心waive通不过怕麻烦	29岁以下，不带家属或只带配偶	29岁以下，带小孩 29岁以上带小孩，价格比GPA和PGH便宜	临时过渡，一家三口	一家三口，价格合适，喜欢运动的，可加选运动险	一家三口，价格合适，喜欢运动的，可加选保险

Q: 如何买保险和申请 waive?

A: 大部分的保险险种可以在网上完成购买，如果愿意也可以电话给代理或者寻找当地代理。

1. 前往对应保险公司（主页）

2. 找到适合 duke 要求的保险产品，或者直接找到之前 waive 成功的险种，部分保险是需要在线注册登记信息才给出相应计划（如 PGH）

3. 填写在线申请（英语为主，部分保险公司支持中文）

4. 用信用卡（credit 或者借记卡（debit 完成在线支付.

5. 购买成功后下载保险文档，然后提交 IDCard 和 Confirmation Letter Insurance Policy Brochure 等，发电子邮件到 DukeVSVSP@GarnettPowers.com 或传真到 949-215-2275（参考 http://www.garnettpowers.com/duke/vs 静候 3-7 工作日，如符合要求 GPA 会给你回复证明已成功 waiver 的邮件。大部分保险公司的保险文档会包括（ID card Insurance Policy Brochure Confirmation Letter 还有些包括

Claim Form Sales Receipt Waiver/Compliance Form 等。

Q: 如何看病和找医生？

A: 以上所提到的保险险种，都是 PPO 的保险计划，可以在 PPO 的 network 里接受医疗服务，这样可以获得最大可能的保障。

注意:一旦购买好保险，请将 ID 卡打印出来并随身携带。

1 Emergency care

强烈建议大家不要像国内动辄就去急诊看病，如果不是遭遇危及生命必须处理的疾病和意外时，不要到 emergency 杜克的 emergency 费用很高，如支付不起又侥幸逃单，对后面中国学者的保险要求十分不利。而且医护人员根据你的病情判断，可能不会马上处理，让你等上几个小时。

2 Urgent care

在受伤或患病时，被保险人如果不是危及生命必须处理的疾病，可以去 urgent care 不需要预约，接受 walk in 的病人，基本上稍微等候一下可以看到医生并做检查，带好的保险 ID 卡，先确认是接受你的保险公司。第一次会登记详细信息，如果需要可以申请中文服务，医生会根据你的情况，判断是否需要进一步检查和转诊到专科医生去。

Duke urgent care 网址

http://www.dukemedicine.org/treatments/primarycare/urgentcare

距离西校区比较近的

Duke Urgent Care Croasdaile

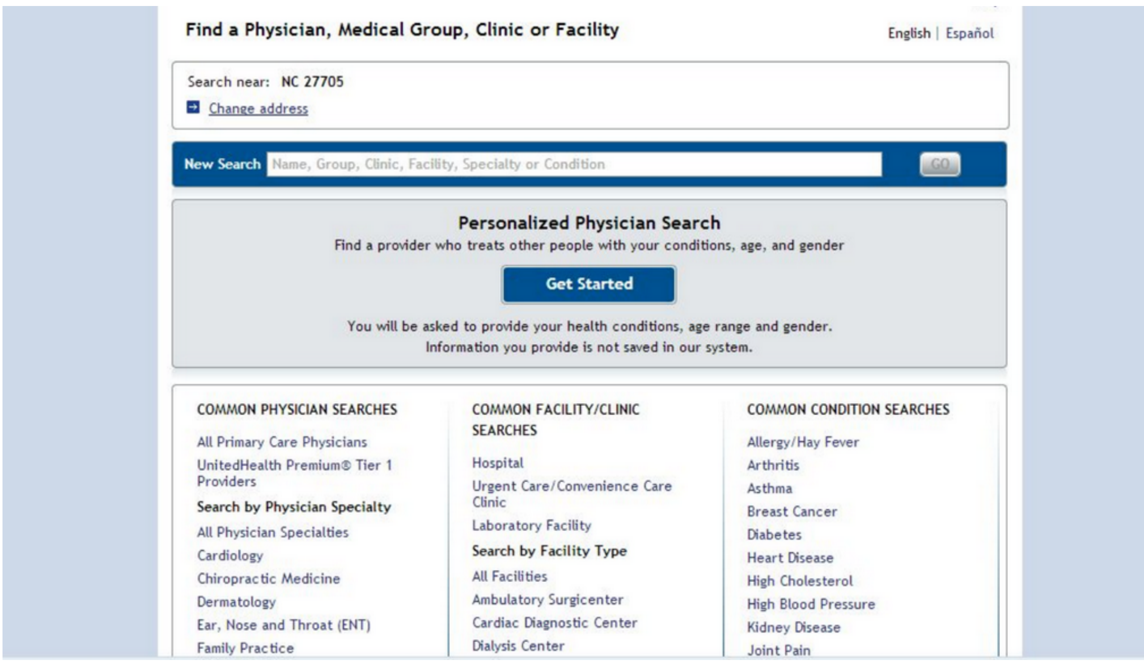
1821 Hillandale Road， Suite 24A Durham， NC 27705 9193834355

3 预约 network 内的医生

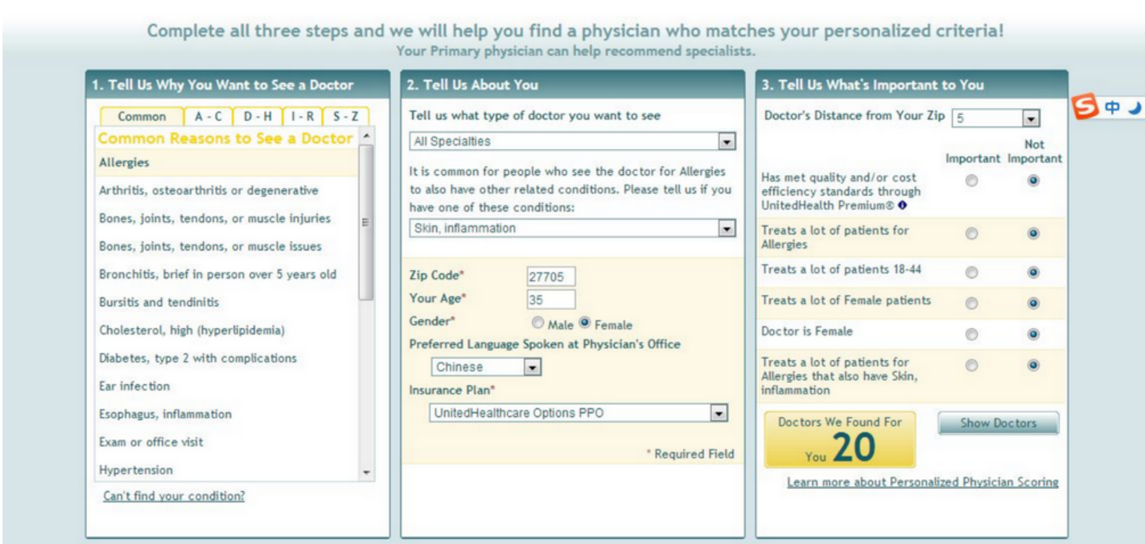
PPO 可以预约 network 里的专科或者全科医生，你可以在你对应的 PPO 的 network 里去找。

以 GPA\PSI\PGH 的 united Health care 为例:

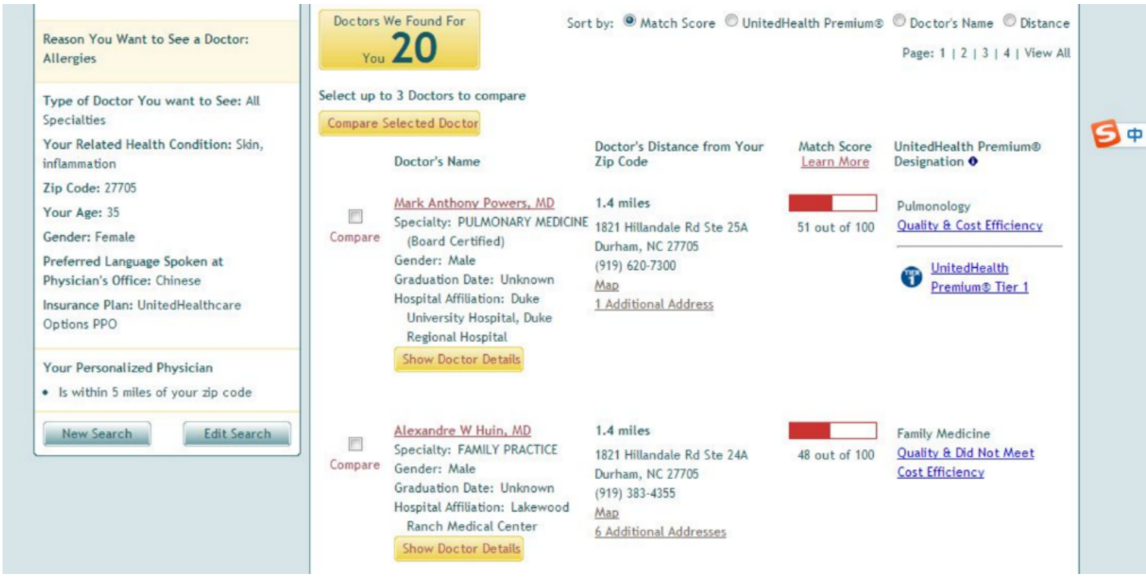
https://connect.werally.com/plans/uhc



可以找 PCP primary care physician 全科医生，也可找专科医生，一般以你住址周围寻找。



找到医生后，进行比较，选择医生然后预约，预约时要确认你的保险计划是否可以使用，以及如何使用。



Q: 看病如何付费？

1） 在有 insurance 的情况下，在美国是先看病后“收费”，你最多在看病的时候付个 copay 挂号费），有些时候甚至不用付。 Copay 的 amount 取决于你的保险公司

2）在 insurance 下，看病的费用会大大减少，特别是 network 内的，因为医院和保险公司有协议价格。

3） 在你看病后的几天，医院会把你的开销寄给你的保险公司要求付款，然后按照美国的医疗法，即使保险公司付全款，保险公司也必须寄给你一份详细的账目表，包括在医院的所以花销的列表和保险公司付的款项，很多不熟悉这个规定的朋友，一看到账目表就认为这是他们的医疗费，但是你也要看保险公司的付款，他们的 difference 才是你的 bill 如果 statement 最后的 bill 为零，你可以 ignore 那个 statement 有些会提示你，这不是张 bill

Q: 车险如何购买？

A 各位老师到了美国第一周除了报到、租房和把你带来的现金存到银行以外，首先应该放到你日程表的两件事就是考驾照和办理 SSN 为什么这么说呢?没有 SSN 办理手机卡、网络等很多业务时要交一笔押金，而且信用卡也不容易申请。不管你是不是买车，一定要尽快参加驾照笔试拿到 permit 这有两个原因:第一，你可以不用随身带着护照、DS2019 和 I94 了，毕竟护照之类的丢失了补办起来很麻烦，而 permit 就是你在美国的身份证，一证在手，北美不愁；第二，在美国购买车险是跟你首次在美国加拿大取得驾照的时间有关的，即便你现在不想买车，以后说不准哪天还会再来美国或者加拿大而没车的确有时候很不方便，你现在考到了驾照和到时候再考，那车的保险费用可是有很大的差别哦。所以，请再容我啰瑟一句，请务必尽早参加笔试拿到 permit 而且，对于善于考试的中国人来说，这是个很简单的事情，网上搜一下考题，提前看上三四个小时，肯定能过!

貌似话题扯远了，接着说车险。

刚才提到了，美国的车险是跟你首次在美国加拿大取得驾照的时间有关的（但是部小霞老师提供资料说 Allstate 车险承认中国的驾龄，我没有了解就没发言权，大家也可以去看看），因为我们大部分是第一次在美国考驾照，美国驾龄很短，所以保险费就会很高，比如我刚开始上的是 Geico 的车险，只上了半保（相当于国内的交强险），买了一辆 2006 年的二手车一个月就要 115 刀的保险费。后来经人指点打电话购买了 21 世纪的保险，全保每个月不到 100 刀（各位老司机一定要打电话购买，告诉他们你在国内的驾龄，他们会把你首次取得驾照的时间提前到 16 岁，这里可以打个马虎眼，如果真的出事了他们不理赔你可以说我当时打电话入保的，他们怎么填写的我不太清楚，但是如果你自己在网站上购买就表明你知道自己的驾照时间是假的，就不太好说了）.

听到过一些学者说自己买到了 30 刀/月左右的保险，我没有详细看他们的保险条款，但是，根据我的理解，这应该包括两种情况，第一是如前所述，购买车险时把首次在美国加拿大取得驾照的时间填写成国内拿驾照的时间甚至填写成 16 岁了，第二就是用 permit 买的保险，后来拿到 license 以后没有向保险公司更新资料。我去 eico 和 State Farm 的办公室进行咨询的时候，那里的员工明确的告诉我，这两种

情况出险以后，他们完全可以拒绝理赔（当然，很多时候保险公司也没那么严格，但是毕竟理赔的主动权在人家手里不是?而且，我也只有这两次去柜台的咨询，样本不足，也可能无法代表真相）。所以，建议大家购买车险的时候还是要仔细问问清楚，毕竟，我们买保险是为了给我们自己一个保障的。请记住:如果你自己对自己都不负责，就真的没有别人会对你负责了。

附录:

医疗保险常用名词索引:

1. 医疗保险费（Premium Cost） 是指投保人要支付的医疗保险费。当然保险费越低越好。比较保险费多少固然重要，但一定要考虑保险赔偿支付及其他限制条件等规定。一般而言，保费较低的保险计划，赔偿支付也较低，且可能附有较多限制条件。因此，保险费不应是投保人作决定的唯一因素，最重要的是确定保险计划能够有效的保护自己。

2. 最高保险支付额（Maximum Payment） 这是指医疗保险公司对投保人医疗费用的最高支付额。通常，美国保险公司对投保人的医疗费用，都有支付最高额限制。当某一种疾病的治疗开支，超过设定的最高支付限额后，保险公司就不再继续付款。所以，最高保险支付额越低，投保人所冒的危险就越大。

3. 保险计划的自付额（Deductible Amount） 多数美国保险公司在支付前，都要求投保人必须先支付一定的医疗费用。投保人必须支付的金额，称为自付额。自付额一般有两种：一种为年度自付额，即投保人付够一年自付额后，公司才开始赔偿；一种为看病自付额，即投保人每次看病都要付自付额。看病自付额通常比年度自付额低，但每次看病都要付。无论何种情况，当然是自付额越少越好。

4. 保险计划的共付比率（CoPayment Percentage） 多数美国保险公司对投保人的全部医疗费用，一般只支付一定的百分比。如有些公司只付百分之八十的医疗费用，投保人自己要付百分之二十。对不同的疾病，保险公司也可能有不同的共付比率，有些疾病较高，另些疾病较低。此外，对医疗费用的不同部分，实施不同比率的赔

偿。如保险公司对医疗费的前 2000 元付百分之百，从 2000 元到 50000 元付百分之八十，50000 元以上再付百分之百。不过，这种计划的自付额一定较高。还有药费，根据不同类别药物的付费比例也有所不同。

也有 copay 是挂号费，是每次看病的固定费用，特别是 network 之外的医生。

5. 特殊保险限制规定（Special Limits） 对某些医疗服务，不少保险公司规定有一定的支付限额，如对住院费、医生、手术费、麻醉费、心理治疗费等的限制。这些服务支付额限制的基本原则，一般是不能超过投保人居住地区的平均水平。

6. 医疗保险受益期限（Benefit Period） 这是指保险计划的有效期，即为投保人看病支付医疗费用的时间限制。一旦到达受益期限后，投保人只好自己付费治疗。

7. 医疗保险的排除支付条款（Exclusion） 这是指在保险计划中，规定某些医疗费

用项目不在保险支付范围之内，一般是在保险之前已经存在的疾病或眼睛、牙齿的毛病等。所以投保人应仔细阅读排除支付名单，以便确知那些医疗项目不在保险支付范围之内。

8. 出院与归国条款（Medical Evacuation/Repatriation） 这一条款对留学生有很大的关系。如保险中有出院支付条款，投保人因接受治疗而需回家时，保险公司就要支付必要的交通费。如有归国支付条款，万一投保人在美国死亡，保险公司要支付运送遗体回国的费用。

9. PPO: 是 Preferred Provider Organization，是目前美国较为常见的种类。因为它比较自由、有弹性，且医生、医院和保险公司之间对医疗项目都已协谈好一定的折扣价。只要你到它的 PPO 医生网络之内（In the Network） 看医生就会比较便宜，而你也可以到网络之外（Out of Network） 看医生，只是要付较高的费用，因为没有折扣价而通常要付的 Deductible 和 Coinsurance 也比较高。至少它提供自由度，允许去寻找你喜欢的医生。而当你去看专科医生时，都不需要特别透过主科医生的介绍（referral 就可以直接预约。在选择 PPO 时，医疗集团公司的医生网络越大越好。这也是为什么 GPA 会 waive 了 PSI 和 PGH 因为他们都是 united

Healthcare 的 PPO

杜克访学子女教育简介和 TIPS

注:黄色标出为主要注册操作步骤

与最初八十年代初访学一人出国孤独在外艰难打拼不同，随着大家对出国预期、家庭观念转变和经济状况的改善，越来越多的访学携家属来到美国，带子女的访学来到美国之前就需要考虑的重要问题之一就是子女的教育问题，美国的正式教育或者说公立教育（pubic School）从 Kindergarten 开始，入学年龄各州有不一样的规定。鉴于杜克访学多居住在 Durham 和 Chapel hill 为主，以下是根据我自己经验介绍我们所属的 Durham 公立学校系统，简写为 DPS，特别是小学为主，另外简单介绍 chapel hill 的情况，Chapel Hill 公立学校系统 Chapel Hill-Carrboro City Schools，简写为 CHCCS ；

学习制度

公立学校学习制度可分为两种。一种是一般的秋（八月中至十二月）、春（一月至五月底）两季的学期制度，与杜克大学学制一样。另外是全年制（Year Round），全年分四学期，学生每上课九个星期，就放假三个星期，第一学期于七月初开学。

学校相关信息

Durham http://www.dpsnc.net/pages/Durham_Public_Schools

Chapel hill http://www.chccs.k12.nc.us/

分级与课程

公立学校分级可分为三个阶段，分别为:

Elementary School: 从 Kindergarten 到五年级，相当于国内幼儿园大班到小学五年级。主 要课程为数学（Math）、阅读（Reading）、自然科学（Science）及社会科学（Social Study）。副科有美劳（Art）、体育（PE）、音乐（Music）、电脑

（Computer）及外国语言。大部分的第二外语是西班牙语，kindergarten 就有了。

Middle School: 从六年级到八年级，相当于国内小学六年级到初中二年级。课程包括必修及选修课程，必修课程种类与小学类似，但选修课程内容更为广泛。

High School: 从九年级到十二年级，相当于国内初中三年级到高中三年级。学生的选课内容更广泛及自由，甚至可选修大学课程。

学校分配

公立学校分配由 Office of Student Assignment 来分配。根据你所居住的地址，分配于特定的学校，叫做 Base School，学制均为两学期制。美国很死板的，而且学区分得很清楚，你住哪里就只能读固定的学校，除非满员。

所属学校:可上网查询，或向房东或邻居询问。

Durham 有个查询工具根据地址查询学校，

http://gisweb2.durhamnc.gov/durhammaps/DPS/viewer/index.html

Chapel Hill 有一个 assignment map 可以输入地址互动查询

http://www.chccs.k12.nc.us/enrollment/school-assignment-map

Tip: 对学校比较在意的话，可以出国前参考 Greatschools.org，有评分与建议，然后再根据学校地点，按图索骥进行租房。

另外有 Optional，可就读全年制或 Magnet 的学校，但必须向 Office of Student Assignment 申请，且不一定通过，申请表可向 Base School 索取，于每年二月递交申请表。Magnet 的学校有较多的选修学科或特殊才艺，有些 Base School 本身也是 Magnet School。这个据了解基本没人去申请。

入学手续

入学年龄:你的子女在当年度的八月三十一日满五岁，即可于八月中旬入学就读

Kindergarten，如果你是在学期间到达美国，亦可随时申请进入子女所属年级。注意满五岁上幼儿园（kindergarten），满六岁上小学（elementary school），少一天都不行。

一般步骤:

1.首先到教育局注册

2.然后根据教育局分配的学校，到所属学校注册，一般当天学校注册好，第二天就可以坐校车上学了。

教育局注册地址:

Durham 是专门的非英语母语学生的注册中心

Registration of non–English speaking students is handled at the ESL Registration Center

地址:2107 Hillandale Road（电话 919-560-2510），可以提前电话预约，好像是 building3 的一楼进去右手。

Chapel hill 去 Lincoln center（类似教育局）注册

地址: 750 S. Merritt Mill Rd. Chapel Hill， NC 27516

The office hours for Lincoln Center（central office） are MF 8:00am 5:00pm.

网站注册 enrollment and registration 信息:

Durham

http://www.dpsnc.net/domain/141

如何给 kindergarten 注册的详细说明

http://www.dpsnc.net/domain/105

如何给 grade1-12 注册的详细说明

http://www.dpsnc.net/domain/106

Chapel hill 去 Lincoln center（类似教育局）注册通知:

http://www.chccs.k12.nc.us/enrollment

教育局注册准备材料:

打电话给 ESL 注册中心，询问必要携带的证明文件，

一般所需证件为:

a. 居住证明（Proof of Residence）：租屋合约，或者交税证明等，也可以抵达之后就给孩子办理一个 State ID（到 DMV 办理，跟驾照考试同一个地方）。

b. 出生证明（Birth Certificate）：医院出生证明或护照（passport），当然，有了 State ID 这个也就不用了。

c. 疫苗注射纪录（Immunization Records）：五次白喉、破伤风、百日咳三种混合疫苗（DPT）、四次小儿麻痹口服疫苗（OPV）及两次麻疹疫苗（MMR）。基本国内按时注射疫苗的话，这里都没问题，若在国内没有注射，可到 Health Department 预约免费打预防针。需要注意的是，必须要在国内把孩子的疫苗注射记录转成国际通用的《疫苗接种或预防措施国际证书》，可以去当地的国际旅行卫生保健中心办理。

教育局注册步骤:要带子女同去

1.查验证件、复印材料后，根据住址分配学校，填写本人和子女基本信息，要求填写除父母之外的紧急联系人，需要提前跟你准备填写的紧急联系人沟通一下征得人家的同意；

2.对入学子女进行语言的小小测试，这个不能家长陪同，是教育局 ESL 的评估，不

用紧张，结果给学校老师，有利于老师对你的子女的教学和交流。据女儿说她大概考了 12 道题。

3.申请免费午餐，学校都设有餐厅，可预缴费用，享用早午餐。北卡这里早餐免费，午饭低年级 2.5 刀一顿，一般访学的收入均属低收入户，在教育局或者学校都可以填写 Free or reduced meals application form，基本按照访学的国家生活标准都能申请到免费的午餐。

*注:这个申请表是递交到教育局 nutrition office 的，一般你当天注册，第二天就上学的话，审批需要一周的时间，所以第一周学校午餐你时需要付费的，当然，这个过渡期间也可以给孩子带饭，学校一般都提供微波炉。后面根据减免情况看是否付费

学校注册:

1.带上教育局的材料，到所属学校，前台人员会给你一套表格（register package）

2.表格主要包括

（1） 你和子女的基本情况，通信地址和电话等

（2） 健康情况: 有无过敏、哮喘过敏等既往疾病等，有无定时体检和固定医生等

（3） 紧急联系人: 教育局需要填写一位，学校需要两位，紧急联系人需要有电话住址，最好你之前已经和周围朋友或者邻居交流好同意做紧急联系人，最好是有车，英语交流没问题，并且要告知子女的英文名字，因为很多老师读不出小孩的中文名字。一旦子女在校生病意外，又没有联系到你时，可以让他去接送处理。

（4） 填写是否校车接送，以及报名 before and after school

（5） 对子女语言、行为和教育相关信息的表格

（6） 对子女肖像发布的许可等

*另: 入学 Kindergarten 者，按要求必须有附体检证明（health assessment），这个是北卡的健康监测项目，必须在入学 30 天内完成上交。他们给访学的孩子发放很随意，之前都没人拿过这个表格，我不幸发到了，体检表格大部分是由注册学校发给，应该可到医院或 Durham County Health Department 检查，这个我正在研究中和联系预约检查中，有结果再补充

*注册好还可以了解校车接送时间，和校车的号码，方便子女乘坐校车，校车信息也可上网查询。可以带子女在教室区域和校园熟悉一下环境，如果是上午注册，下午负责老师会发邮件告诉你班级分配和老师情况，如果没有第一天上课也会有专门的辅助老师会在门口迎接新生，不用太担心。

上学基本情况:

幼儿园和小学 7:50-8:00 乘坐校车到校，吃早饭后上課，下午在 4 点左右到家，需要提早接。

*第一天要准备的东西:

a.给小朋友带上空书包，老师会放在里面文件夹，带回 return to school 的作业或者 keep at home 的作业

b.可以带上一个小饭盒或者食品袋，准备小朋友喜欢的下午的 snack，水果或者饼干等，如果不带老师也会给他们发放

c. 水杯，学校有饮水设备，为了方便饮水可以带上自己的水杯，特别冬天保温水杯。

**相关事项:

1. 关于选择 Durham 还是 Chapel hill 的问题

如果子女年龄不大，而且是本人独自照顾子女，建议在 Durham，因为子女时间在美教育时间不长，以适应环境和学习语言、了解文化为主，各个学校差别不大，只要不是黑人子女聚集的学校就好（没有种族歧视，只是相对他们的个子比较大容易

发生暴力事件），因为学校经常会有早放，子女学校生病等情况，你可以及时赶到家中或者学校照应。

因为据说 Chapel hill 的公立教育学校在北卡都颇为突出，Durham 排名最靠前的中小学在 Chapel Hill 也就是一般水平，而且社区居住环境也较好，黑人小孩儿非常少，如果你子女较大，且携家人照顾的话可以选择居住 Chapel hill，唯一的不方便就是到杜克上班比 Durham 要远一点，不过差别也不太大，比如中国人聚集较多的 Sunstone 小区，坐班车 405 到杜克大概是 18 分钟。

2.获得信息的方式:

（1） 访问网站

Durham http://www.dpsnc.net/pages/Durham_Public_Schools

Chapel hill http://www.chccs.k12.nc.us/

注意网站、学校以及各个学校的 PTA，新闻和 calendar，可以知道最近的活动以便安排。因为气候原因的停课信息或早放会在网站上及时放出。

（2） 和老师联系

美国学校的学习环境和教学方式与国内有很多不同，如果想了解更多学校事宜，可参加家长教师协会（PTA）所举办的活动，或主动参加班上的义务服务，协助老师及学生，藉此了解子女的在校学习与同学相处的情形。若对子女的学习状况有疑问或其他事情，均可随时和老师联络。可以在学校网站查询老师邮件，通过邮件进行联系。

（3） 其他方式

a.家长手机，公立学校系统统一通知会打电话通知家长，如果听不懂可以多次播放，学校除了手机通知以外，还会发一封邮件给你。

b.Twitter: 关注公立学校系统后会有消息及时推送，这个不怕听不懂

c.订阅邮件，订阅公立学校系统的邮件也会及时发送邮件通知

3. Before and after School 项目

公立学校大多有提早到校或课后（Before and after School）照顾的 program，但须自费。可在入学时向校方询问，或者网站上了解信息，费用是按照月付的，但是 before and after 需要自己接送，时间是:Operate on school days from 6:45 a.m. to 6 p.m.，如果只是 after school 可以早上坐校车，晚上接送，但是一定按时接，要不然会被罚款。这个适合于自己有车，同时学校的工作比较紧张，可以在子女第一个月适应后考虑申请。Before and After School 不会有什么学习，但还是老师照顾，有英语语言环境。申请费用是 30 刀，每月 before 70 刀，after 是 175 刀，基本上按照 20 天为一个 cycle。

http://www.dpsnc.net/domain/86

4. 更小年龄的子女教育问题

规定满三岁可以上托儿所（pre-k），幼儿园（Pre-School）属非正式教育，大多由教会办理，必须自费学习，要自己接送，一般一周五天费用是 800 刀左右。可以上 2-3 天或者半天上课，费用少，但是接送麻烦。

本章节初始作者:

赵新平 复旦大学公共卫生学院 杜克全球健康研究所

参考信息来源:

公立学校系统简介等参考台湾版 UNC 学生手册，另参考 Durham 和 Chapel hill 公立学校网站信息。

赞助商名册（排名不分先后）

中国电信 CHINA TELECOM | CTExcel

WALL STREET
TEQUILA

Geoswift
汇元通
人民币轻松付学费

北卡三角车行

直通硅谷
GO VALLEY

DreambigCareer
成就留学生职场精英梦

来Offer